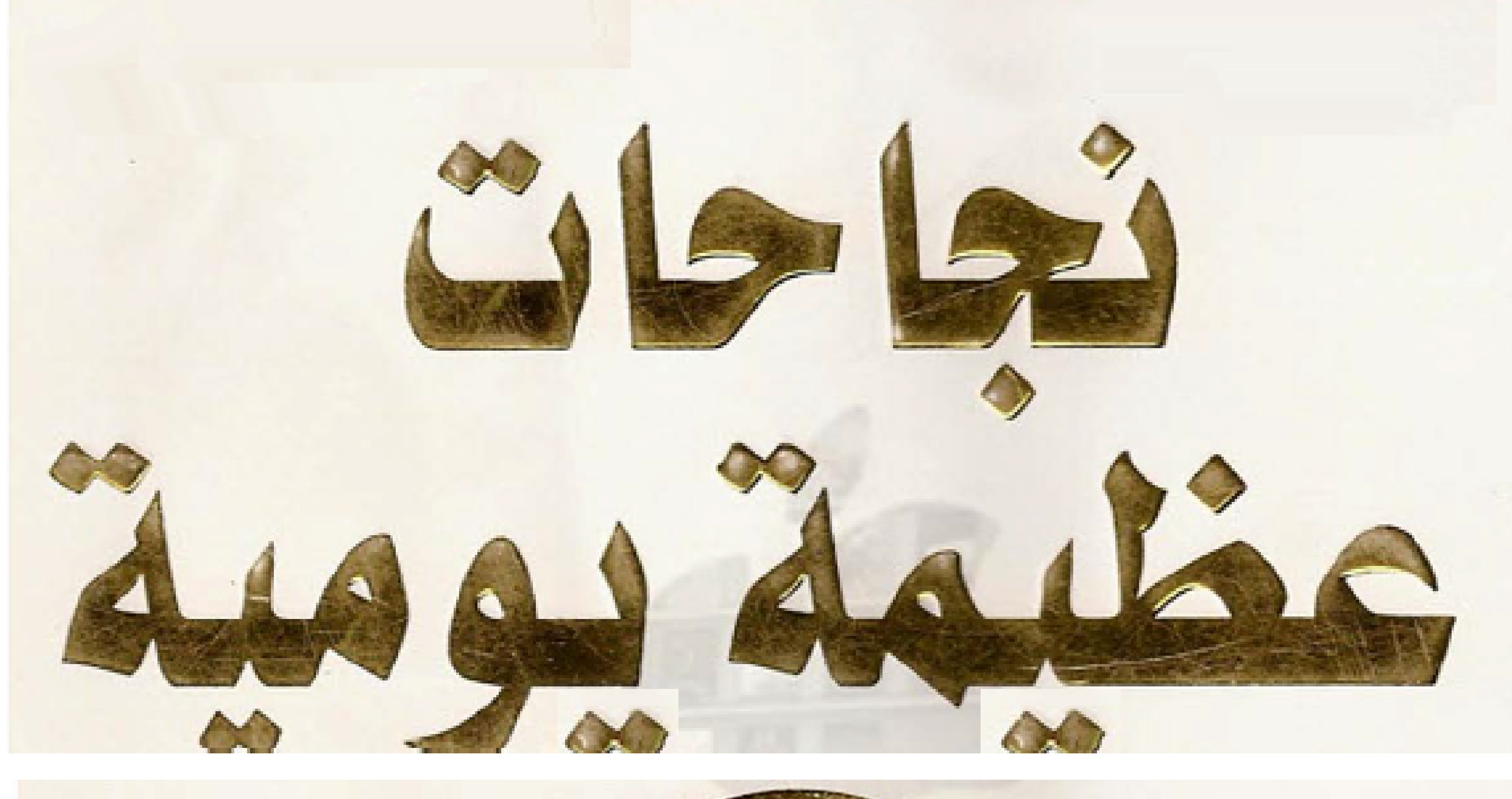
أفكار ملهمة لحياة ذات معنى



مجلة
ريدرز
دايجست

تأملات وتعليق

ستيفن آر. كوفي

قام بتجميع المادة العلمية ديفيد كيه. هاتش



نجاحات عظيمة يومية

أفكار ملهمة لحياة ذات معنى

يشهد العالم بين الفينة والفينة بطلاً فذًا أو يكتشف شخصًا ذا موهبة نادرة... وعلى الرغم من ذلك، فإن معظم الأفراد يدركون أن هناك نوعًا آخر من النجاح والتميز يميل عمومًا إلى طبيعة أكثر هدوءًا، نوعًا من النجاح يتحاشى الظهور في عناوين الأخبار. ومن وجهة نظري أن مثل هذا النوع من النجاح يستحق أعلى درجات التقدير والاحترام، إنه النجاح الذي أطلق عليه "*نجاحات عظيمة يومية*". - من المقدمة

ترتبط *النجاحات العظيمة اليومية* بالشخصيات والإسهامات التي تقدمها، وليس بالشهرة أو الثروة أو السمعة أو النفوذ أو المكانة الاجتماعية؛ إذ تخبرنا *النجاحات اليومية* عمن يكون الشخص وليس عما يمتلك؛ فهي تهتم بالأعمال الصغيرة والبسيطة أكثر مما تهتم بالإسهامات المتكلفة. وعلى مدار أكثر من ثمانين عامًا، لا تزال مجلة ريدرز *دايجست* معينًا لا ينضب للأفكار الملهمة للعيش بفاعلية. ويحتوي الكتاب الذي بين يديك عزيزي القارئ على ست وثلاثين قصة من أكثر القصص الملهمة التي جاءت في مجلة ريدرز *دايجست* ومئات المقولات المقتبسة. وتعرفك هذه المجموعة عزيزي القارئ بأناس اختاروا حرية التصرف وحرية الهدف والنتيجة وحرية اختيار المبادئ - من أجل استغلال القدرات الكامنة بداخلهم - تلك القدرات الخاصة بالنجاحات الحقيقية؛ بغض النظر عن التحديات التي تواجههم. اقرأ عن نعمة الشجاعة التي تحلى بها والد "أليكس هالي" والتي سمحت له أن يكمل الدراسة بالكلية، واقرأ عن الحماس لمساعدة الآخرين الذي جعل "دون شوندرويفر" يقوم بإبداع كرسي متحرك رخيص التكلفة من أجل الفقراء حول العالم، وتعاطف "تايلر كوري" الذي شجعه وحثه على تعليم طفل "بائس" القراءة حين فشلت منظمة التعليم في ذلك، والمزيد والمزيد من القصص.

سيساعدك كتاب *نجاحات* عظيمة يومية على اكتشاف أفكار موحية وملهمة تساعد على زيادة الوعي؛ بالإضافة إلى تقديم الحلول لمواجهة التحديات الشخصية الخاصة بك. وأثناء تعلمك العيش وفق مبادئ خالدة وعالمية، فإنك ستجد فرحة أعظم والمزيد من الصفاء الذهني والسلام الداخلي ومشاعر الاستحقاق والجدارة التي تأتي من خلال عيش حياة مليئة بـ *نجاحات عظيمة يومية*.



Inspiration for a Meaningful Life

Everyday Greatnes

Reader's Digest

INSIGHT AND COMMENTARY BY

Stephen R. Covey

Compiled by David K. Hatch

أفكار ملهمة لحياة ذات معنى

نجاحات عظيمة يومية



تأملات وتعليق

ستيفن آر. كوفي

قام بتجميع المادة العلمية ديفيد كيه. هاتش



المحتويات

تخطى المحن

جمع الشتات

مقدمة

بقلم دكتور "ستيفن آر.كوفى"

أشعر أننى سعيد الحظ.

فى ظل عالم تملؤه الصراعات؛ حيث تسيطر العبارات المثبطة للهمة والأنباء المفجعة على الأجواء، أشعر بأننى سعيد الحظ لأننى ألتقى يوميًّا أشخاصًا حول العالم يعيشون حياة تقنعنى أن الخير ما زال موجودًا بيننا.

وعلى مدار اليوم نسمع عن فضائح ومخالفات فى كبرى الشركات، وعن الكثير من الانحرافات الأخلاقية، ومع ذلك أشعر بأننى سعيد الحظ لمقابلة زعماء أمم ورؤساء شركات كبيرة ومشرفين حديثى العهد بالمراقبة والإشراف تمتلئ حياتهم بالنزاهة والثبات على القيم والأخلاق.

وفى زمن أصبحت سماته الجريمة والحرب والكوارث الطبيعية والأمراض، أشعر بأننى سعيد الحظ لأننى أعمل مع ضباط الشرطة والخبراء العسكريين ومديرى الأحوال المدنية والعاملين بالطب الذين يضحون بالكثير من دون مقابل ويتمتعون بالنوايا الطيبة.

وفى عصر يواجه فيه الآباء والروابط الأسرية على حد سواء تحديًا أكثر صعوبة من أى وقت مضى، أشعر بأننى سعيد الحظ لمعرفة آباء أولى عزم وأمهات شريفات يسعون جاهدين ويعملون ليل نهار لتوفير سبل الحياة الكريمة لأبنائهم.

فى عهد يواجه فيه الصالحون من الشباب والمدارس وابلًا من السلبيات والأزمات الاجتماعية الحرجة والحساسة، أشعر بأننى سعيد الحظ للتعرف على مدرسين متفانين فى عملهم وشباب موهوب يتمتع بشخصية ثرية وملتزمة تطمح فى الاختلاف - كلٌّ بطريقته الفريدة والمتفردة.

أشعر حقًّا أننى سعيد الحظ لمقابلة أناس من كل حدب وصوب، أناس صالحين بكل معنى الكلمة يقدمون الكثير من الإسهامات للعالم حولهم؛ فهم مصدر إلهام بالنسبة لى.

وهناك احتمال كبير أن تكون أنت واحدًا من أولئك الأشخاص.

قصص ذات قيمة جوهرية

أجل، أؤمن أن أغلبية الناس فى هذا العالم صالحون ويعملون الصالحات، بل ويتحتم علينا ألا ننجرف لصخب الأقلية السلبية؛ لئلا يعلو صوتها على صوت الخير الرصين من حولنا.

ولكن دعونى أقل أيضًا إنه على الرغم من أن الكثيرين منا يسارعون فى الخيرات ويستحقون المزيد من التقدير أكثر مما يعطون لأنفسهم، فإن معظمنا يعلم أن *الخيرات* التى نعملها لا تمثل دائمًا *أفضل ما لدينا*. هكذا، فإننا نشعر فى أهدأ اللحظات أنه باستطاعتنا الحصول على المزيد من تلك الحياة، بل وتقديم المزيد من أجل الآخرين.

أليس الأمر صحيحًا بالنسبة لك؟

إننى أحب التعامل مع الحياة بمبدأ مفاده أننى لم أحقق بعد أعظم إنجازاتى؛ فشعارى فى الحياة "عشها لآخر لحظة". لذا، أشعر برغبة ملحة فى تجريب مختلف الاتجاهات، والبحث عن طرق مجدية لإحداث اختلاف، فعندما تنتابنى رغبة فى تعزيز فرص الحياة، أرى أنه من المفيد أن يكون لدى مصدر مثل هذه القصص المتاحة للقراءة والتفكير. إنها مجموعة من القصص التى قامت مجلة "ريدرز دايجست" بجمعها من كلاسيكيات الكتابات التى تناولت موضوع "النجاح" ومن خبرات الكثير من الأشخاص المعاصرين والذين يتمتعون بالاحترام والتقدير؛ فهى كنز حقيقى للمبادئ الخالدة ورؤية عملية لحياة متفائلة - إنها قصص قيمة للغاية.

وبالنسبة لك يا عزيزى القارئ، أتمنى أن تنتهى بك قراءة مجموعة القصص هذه إلى ثلاث نتائج على الأقل: أولاً، أود أن تجلس وتسترخى وتستمتع بالقراءة. إذن، دعنا نواجه الأمر، فالحياة ليست سهلة على أى حال. يعانى العالم من الاضطرابات، بل وتشير التنبؤات إلى احتمالية حدوث المزيد من الاضطرابات فى المستقبل. هكذا، فإن كثيرًا مما نسمعه أو نقرؤه اليوم يسبب القلق والإزعاج، حتى وإن كان الأمر على سبيل الثرثرة. وإن كان الأمر كذلك، فإنه من النادر أن تستطيع الجلوس والاستمتاع بقراءة قصص كهذه قد ترفع من روحك المعنوية؛ لكن من المرجح أن تجد الأمر وكأنه ملاذ من العاصفة وبارقة أمل فى الأفق.

ثانيًا، أود أن تكون مجموعة القصص هذه مصدرًا للإلهام بحيث تمكنك من الحصول على القليل مما تعطيه الحياة - وبالطبع إعطاء القليل للآخرين أيضًا. وعلى مدى أكثر من ثمانين عامًا، ظلت مصدرًا للإلهام والبصيرة للتوصل لأسلوب حياة فعال. وهكذا، فإن الحظ يحالفنا لوجود الكثير من القصص الملهمة التى نشرتها تلك المجلة. أرغب فى أن يقدم بعض ما تقرؤه فى هذا الكتاب دافعًا يحثك على التقدم من فعل الخير إلى القدرة على بذل أفضل ما لديك اليوم طوال مشوارك فى الحياة.

ثالثًا، أود أن تثير هذه المجموعة من القصص بداخلك رغبة أكبر تجاه التحول والتغيير. ونذكر فى هذا المقام أن الشخص التحولى هو شخص يواجه الشر - التقاليد والأعراف

السلبية أو الممارسات الضارة التى تتوارثها الأجيال وتتناقلها المواقف فى إطار العائلة أو العمل أو المجتمع أو أيًا ما كان. وتسمو الشخصيات التحولية فوق احتياجاتها لتستغل أعمق وأنبل حافز فى الطبيعة البشرية. فى عصور الظلام، يمثل أولئك الأشخاص النور والقدوة؛ فهم لا يؤدون أبدًا دور الحاكم أو الناقد وفى فترات الاضطراب، نجد أنهم يمثلون الحافز للتغيير والداعين له وليسوا ضحاياه أو المبشرين به. فمن ثم يحتاج عالم اليوم إلى المزيد من الشخصيات التحولية. ثق بنفسك أنك يومًا ستصبح الأفضل وستلاحظ زيادة تأثيرك فى الآخرين.

النجاح اليومى

يشهد العالم بين الفينة والفينة وقوع عمل بطولى أو اكتشاف شخص ذى موهبة نادرة. ومن حين إلى آخر، يتوصل أحد العلماء إلى اكتشاف بالغ الأهمية أو يقوم مهندس بتصميم جهاز ليحدث ثورة علمية، وكل عدة عقود أو نحو ذلك، يوقع الساسة على مبادرة سلام. وفى كل عام، يقع الاختيار على أفضل ممثل وموسيقى ورياضى وأفضل رجل مبيعات؛ فى حين أن المهرجانات المحلية تتوج الأفراد المتميزين فى المسابقات الترفيهية والغنائية.

تظهر أخبار مثل هذه المسابقات والإنجازات فى العناوين الرئيسية للصحف تحت مسمى "النجاح والتميز". وفى معظم الحالات تمثل تلك المسابقات نوعًا من النجاح والتميز يستحق الانتباه والاستحسان، ويمثل الكثير من هذه النجاحات الإنجازات التى تدفع المجتمع إلى الأمام بطريقة تنم عن التقدم والتطور، فى حين أن بعض هذه النجاحات تضيف ببساطة المزيد من المتعة والبهجة للحياة.

وعلى الرغم من ذلك، فإن معظم الأفراد يدركون أن هناك نوعًا آخر من النجاح والتميز يميل إلى طبيعة أكثر هدوءًا، نوعًا من النجاح يتحاشى الظهور فى عناوين الأخبار، ومن وجهة نظرى يستحق مثل هذا النوع من النجاح أعلى درجات التقدير بل والاحترام، إنه النجاح الذى أطلق عليه مسمى "النجاح اليومى".

"النجاح اليومى" هو ما أطلق عليه، فى مواضع أخرى، "النجاح الجوهرى". يرجع الأمر إلى الشخصية ومدى إسهامها للتفريق بين هذا النوع من النجاح و"النجاح الثانوى" الذى يعتمد على السمعة أو الثراء أو الشهرة أو المقام أو المكانة الاجتماعية. يعد النجاح اليومى طريقة معيشة وليس مجرد حدث يقع مرة واحدة فى الحياة؛ فهو يخبرنا بالمزيد عن شخصية الفرد وليس عما يمتلك، يتمثل هذا النجاح فى النور الذى يشع من وجوه الصالحين بعيدًا عن الألقاب الموجودة على بطاقات العمل؛ فهو يتحدث عن بواعث الأفراد أكثر من التحدث عن مواهبهم، عن الأفعال الصغيرة والبسيطة أكثر من الإنجازات الفخمة؛ إنه النجاح المتواضع.

حينما طلبنا من بعض الناس وصف النجاح اليومى، كانوا يجيبون إجابة نموذجية بوصف أفراد يعرفونهم معرفة شخصية، مثل مزارع يصمد لسنوات فى مواجهة عواصف الحياة ليوفر سبل الحياة الكريمة لأسرته وليمد يد العون لجيرانه، أو مثل الأم التى تعلم أنها ليست الأم المثالية ولكنها تثابر وتبذل أقصى ما بوسعها يوميًا لتظهر حبها غير المشروط لطفلها المشاكس، كما يقومون أيضًا بوصف الأجداد أو المدرسين أو زملاء العمل أو الجيران أو الأصدقاء، الذين يتصفون بإمكانية الاعتماد عليهم والنزاهة والمثابرة وإبداء الاحترام للآخرين. ومع ذلك، فإنهم يصفون أشخاصًا يسهل محاكاتهم ظنًا منهم أنهم ليسوا بحاجة لمحاكاة أشخاص آخرين مثل "غاندى" أو "ابراهام لينكولن" أو الأم "تريزا" ليحققوا النجاح اليومى.

أجل، إن نوعية الأفراد الذين يصفونهم عند محاولة تعريف النجاح اليومى تتشابه مع نوعية الأشخاص الذين وصفتهم فى السطور الافتتاحية للمقدمة - الأشخاص الذين يحاولون بذل قصارى جهدهم لتحقيق إسهامات إيجابية على الرغم من صخب السلبيات الموجودة فى العالم من حولهم. والسر وراء قيامهم بذلك هو أن تلك السلوكيات تعتبر جزءًا من شخصيتهم اليومية.

الاختيارات الثلاثة اليومية

إذن، فما الذى يقود إلى تحقيق النجاح اليومى؟ وما هى جذور الموضوع؟

إننى مقتنع بأن الإجابة تكمن فى ثلاثة اختيارات يومية، اختيارات يقوم بها كل منا فى حياته بصفة يومية، سواء أكنا واعين لذلك أو لم نكن.

١ ـــ حرية التصرف

أول اختيار نقوم به كل يوم هو *الاختيار بين التأثير فى الحياة أو مجرد التأثر بها*.

ومن الواضح للعيان أننا لا نستطيع التحكم فى كل شىء يحدث لنا؛ فالحياة تعصف بنا كأمواج المحيط تتلاطم فيها الأحداث وتتعاقب الواحدة تلو الأخرى. بعض الأحداث تكون عرضية وطارئة تترك أثرًا طفيفًا أو لا تترك أثرًا على الإطلاق، ومن ناحية أخرى، تعصف بنا بعض الأحداث الأخرى. ومع ذلك، فإننا نقوم بالاختيار كل يوم: هل سنكون مجرد قطعة خشب تطفو بسلبية بفعل المد والجزر والتيارات، أم سنتحمل مسئولية تحديد تصرفاتنا ومصائرنا؟

ومن الناحية الظاهرية يبدو الاختيار سهلاً. وعلى أية حال، من منا لا يفضل أن يؤثر فى الحياة بدلاً من أن يتأثر بها؟ ولكن فى نهاية اليوم، تقدم تصرفاتنا وحدها أكثر الإجابات واقعية. هكذا، يردد كثير من الناس أنهم يريدون تحمل المسئولية تجاه حياتهم، ولكنهم يتركون مواعيدهم المسائية ويتجهون لمشاهدة التلفاز كما لو كان هذا الجهاز سيحدد ماذا سيفعلون ومتى سيقومون بذلك، فى حين أن الآخرين يقولون إنهم لديهم أحلام وأهداف نبيلة خاصة

بالعمل، ولكنهم يلقون بمسئولية تنمية مهاراتهم على عاتق أصحاب العمل. ولا يزال يقول آخرون إنهم يريدون الارتكاز على قيم ثابتة، ولكنهم يسمحون لنزاهتهم أن تهتز تحت أقل وطأة اعتراض. إذن، فكثير من الناس يقولون إنهم يريدون أن يؤثروا فى الحياة، ولكن فى نهاية اليوم تبدو أن الحياة هى التى تؤثر فيهم.

وعلى النقيض من ذلك، فإن كل قصة فى هذه المجموعة تمثل شخصًا اختار حرية التصرف، إنهم أناس يدركون تمامًا أننا لا نستطيع دائمًا اختيار ما يحدث لنا، ولكننا نستطيع اختيار ردود أفعالنا تجاه ما يحدث. بعض الأشخاص معروفون بالاسم والبعض الآخر غير ذلك. بعضهم تنطوى اختياراته على بطولة فى طبيعتها، والبعض لا يستطيع عمل مثل هذه الاختيارات. بعضهم يقوم بالاختيار فى المواقف العامة، والبعض الآخر لا يستطيع ذلك. يمثل ذلك البعض الأغلبية العظمى من الناس، أولئك الأشخاص الذين يقومون باختيارات عامة كل يوم ولكن على طريقتهم الخاصة. فأنا أدعوك إلى اكتشاف حياتهم والاختيارات التى يقومون بها. لاحظ إن كنت تلاحظ نفس الفكرة التى لاحظتها - إن أولئك الذين يحصلون على أقصى ما تعطيه الحياة ويعطون أقصى ما لديهم هم الأشخاص الذين لديهم حرية التصرف.

يمكننا بل ويجب علينا أن نكون مصدر الإبداع الخاص بحياتنا - والخاص بمستقبلنا أيضًا.

٢ ـــ حرية اختيار الهدف والنتيجة

على الرغم من أن الكثيرين منا لهم حرية التصرف، فإننا نجد أننا قمنا باختيارات دون المستوى - تلك الاختيارات التى تنقلب فى النهاية وتصبح عديمة القيمة لنا وللآخرين، بل وربما تكون ضارة فى حد ذاتها. لذا، فإن حرية التصرف وحدها لا تكفى.

وبناء عليه فإن ثانى اختيار نقوم به يوميًا ويعتبر ذا أهمية بالغة: *إلى أى نتائج ستقودنا اختياراتنا اليومية؟*

كل منا يريد أن يكون شخصية ذات قيمة - للتعرف على أمور حياتنا. لا نريد أن نكون مجرد منشغلين، نحن نريد أن ننشغل بملاحقة النتائج الجديرة بالاهتمام. ولكن فى عالم صاخب كعالمنا اليوم فإنه من السهل أن يمر علينا اليوم مرور الكرام دون التفكير فى النتائج التى نطمح إليها ودون التوقف قليلاً للتفكير بعمق فى النتائج التى قد نرغب فى السعى إليها، وهكذا نرى أناسًا فى عجالة من أمرهم يتجهون نحو كل حدب وصوب، ولكنهم فى حقيقة الأمر لا يصلون إلى أى مكان.

بالتأكيد لا تتناول مجموعة القصص الموجودة فى هذا الكتاب هذه النوعية من الناس. بداية من "جون بيكر" إلى الشاعرة الأمريكية "مايا أنجيلو"، ومن "لوبا جيركاك" إلى "جو باترنو"، بداية من صانع الكراسى المتحركة انتهاءً بالأسرة التى تحتشد حول طفل معاق؛ فالجميع يقومون بعمل الاختيارات المسبقة للتوصل إلى نتائج مهمة ومشرفة - وفى بعض الأحيان

ينطوى اختيارهم هذا على مخاطرة كبيرة أو تضحية شخصية.

فى حقيقة الأمر، ترجع أصول هذه المجموعة إلى شخصين قاما باختيار النتيجة - إنهما الفقيد "ديوت والاس" وزوجته "ليلا والاس" - مؤسسا مجلة "ريدرز دايجست". ففى عام ١٩٢٢، أسسا المجلة كزوجين حديثى العهد بالزواج يحاولان تغطية نفقاتهما. إلا أن طموحاتهما كانت تتعدى مجرد تحقيق المكاسب المالية؛ حيث وجها أنظارهما إلى رحلة البحث التى كان "ديوت" قد كتب عنها فى صباه: "أيًا كانت المهنة التى سأعمل بها، فإننى أنوى أن أملأ الدنيا خيرًا بقدر استطاعتى". هكذا، اختارا معًا أن "يساعدا الناس ليتمكنوا من مساعدة أنفسهم"؛ وذلك عن طريق طرح القضية وتزويدها بقصص من واقع الحياة وحكايات ونوادر - المزيد من النوادر - ورؤى عملية، الأمر الذى يعزز من مبادئ العيش بالفاعلية التى كانوا يقدرونها بدرجة كبيرة. من ضمن هذه المبادئ الشجاعة والإحسان والأمانة والجودة والاحترام والتقدير والوحدة والانسجام.

اليوم تصدر مجلة "ريدرز دايجست" بإحدى وعشرين لغة داعية لنفس هذه المبادئ ومستمرة فى إشاعة روح الانسجام فى مجتمعها الخاص الذى أصبح قوامه ثمانية ملايين قارئ حول العالم - إنها أكثر المجلات من حيث الإقبال الجماهيرى فى العالم.

وهذا يعنى أن آل "والاس" اختارا - صفحة بصفحة وموضوعًا بموضوع - عيش حياة تعتمد على حرية اختيار النتيجة والهدف؛ مثلما فعل الأفراد المذكورون فى هذه المجموعة من القصص - خطوة بخطوة ويومًا بيوم - والذين قاموا بعمل اختيارات للتوصل إلى نتائج ذات شأن عظيم. وفى النهاية، أتمنى لك عزيزى القارئ الاستمتاع بقراءة الأهداف والنتائج التى تمنوا بلوغها واقتناص فرصة التفكير بعمق فى جهودك نحو تحقيق الإسهامات فى حياتك وجعلها ذات معنى.

٣ ـــ حرية اختيار المبادئ

وعلى الرغم مما سبق ذكره، فلن يحدث ما أشرنا إليه بعصا سحرية أو بمحض الصدفة أو بالاعتماد على الحظ، ومع أننى أؤمن بقوة الأفكار الإيجابية، فإننى لا أعتقد أنه بإمكانك أو بإمكانى أن نجبر أنفسنا للتوصل إلى النجاح أو راحة البال، وعلى عكس ذلك، يأتى الاستمتاع بحياة ثرية بالمعانى الجميلة والإنجازات - حياة من النجاحات اليومية - عندما نعيش فى وفاق مع أنفسنا ونتبع مبادئ عامة وثابتة.

هكذا، فإن ثالث اختيار نقوم به يوميًا هو: هل سنعيش حياتنا وفقًا لمبادئ ثبت صحتها، أم أننا سنعانى من عواقب عدم القيام بذلك؟

ولتوضيح ما أعنيه ولو بصورة جزئية، هيا نقرأ معًا إحدى الحكايات المفضلة والمأخوذة من عدد مجلة "ريدرز دايجست" الصادر فى ديسمبر عام ١٩٨٣، وعلى الرغم من أن المقصود

منها هو الفكاهة والتندر، فإننى أعتقد أنها توضح بصورة حية قوة المبادئ ومدى تأثيرها على حياتنا واختياراتنا.

فى إحدى الأمسيات الملبدة بالغيوم وفى وسط البحر رأى قبطان سفينة ما يبدو وكأنه ضوء سفينة أخرى تقترب نحوه؛ فقد كان العامل المختص بإرسال الإشارات الضوئية يتواصل مع السفينة الأخرى باستخدام الضوء. وكانت الرسالة التى بعثها العامل كالآتى: "قم بتغيير وجهة سيرك نحو الجنوب بمقدار عشر درجات".

وجاء الرد: "قم بتغيير وجهة سيرك نحو الشمال بمقدار عشر درجات".

فأجاب القبطان: "أنا قبطان، وأقول لك: قم أنتَ بتغيير وجهة سيرك نحو الجنوب بمقدار عشر درجات".

الرد: "وأنا بحار من الدرجة الأولى - وأقول لك: قم بتغيير وجهة سيرك نحو الشمال بمقدار عشر درجات".

وكانت الإشارة الأخيرة ما جعل القبطان يستشيط غيظًا بحق؛ لذا أرسل إشارة ردًا عليها: "أنا قبطان سفينة حربية - قم بتغيير وجهة سيرك نحو الجنوب بمقدار عشر درجات".

وكان الرد: "وأنا أرسل إليك الإشارة من الفنار. قم بتغيير وجهة سيرك نحو الشمال بمقدار عشر درجات!" (إسهام من "دان بيل")

وعلى الرغم من خفة الظل التى تنطوى عليها الحكاية، فإن الرسالة واضحة ومباشرة ومضمونها هو: لا يهم أى من حجم المركبة أو رتبة موجه الدفة لأن الفنار لن يغير من وجهة السير، فمكانه دائم وثابت. هكذا، فإن القبطان هو الوحيد الذى له حرية الاختيار فى تصحيح وجهة السير أو غير ذلك.

يشبه الفنار المبدأ؛ فالمبادئ راسخة، فهى عامة وثابتة لا تتغير بفعل الزمن، وهى لا تكترث بالعمر أو العرق أو العقيدة أو النوع أو المنزلة؛ فالجميع سواسية أمامها. ومثل الفنار تعطينا المبادئ إشارات ثابتة يستطيع الناس الاسترشاد بها فى جميع الأحوال والأوقات: فى الأوقات العصيبة والهادئة وفى عصور الظلام والنور.

ونوجه الشكر للعلماء، على شاكلة "أينشتاين" و"نيوتن"، الذين اكتشفوا العديد من تلك المبادئ، أو ما نطلق عليها *قوانين الطبيعة* فى الميادين العلمية. فعلى سبيل المثال، يتبع الطيارون مبادئ الطيران الأربعة ألا وهى: الجاذبية الأرضية والرفع والقوة الدافعة والسحب. وكذلك يجب أن يتعلم المزارعون إتقان مبادئ مشابهة، أو ما نطلق عليه قوانين الحصاد. ويعمل كل من خبراء رياضة الجِمْنَازيُوم والمهندسين فى إطار مبادئ وقوانين الفيزياء، والتى تشتمل على قوانين القوى المضادة. ومع ذلك، لم يضع كل من الطيار أو المزارع أو الرياضى أو المهندس هذه المبادئ، بل وليس فى وسعهم تغييرها، وبدلاً من ذلك، فإنهم يمكنهم الاختيار، مثلهم مثل

قبطان السفينة، ما بين تحديد وجهة سيرهم وفق هذه المبادئ أو غير ذلك ليتحملوا العواقب، فمن المعروف أن قيمنا تحكم سلوكياتنا، وكذلك تتحكم المبادئ فى نتائج تلك السلوكيات.

وبالمثل، فإننى مقتنع بوجود مبادئ راسخة فى عالم الإنسان تشبه الفنار فى رسوخه وثباته، والكثير من هذه المبادئ موجودة فى هذه المجموعة؛ فهناك مبادئ مثل: *الرؤية والإبداع والتواضع والجودة والتعاطف والشهامة والمثابرة والتوازن*، ويمكن لمثل هذه المبادئ أن تدفعنا نحو قدر أكبر من الفاعلية الشخصية، وبالتالى زيادة رضا المرء عن حياته، وإن كنت تشك فى ذلك، فتأمل الحياة التى تعتمد على نقيض ذلك مثل: افتقاد الرؤية والكسل والغرور والارتباك وضيق الأفق والانتقام وعدم التصميم وعدم التوازن؛ أى حياة تخلو من مقومات النجاح.

ومما هو جدير بالذكر أن بعض التأملات الموجودة فى هذه المجموعة مكتوبة منذ عقود ماضية. إلا أن حقيقة اعتماد هذه التأملات على المبادئ الراسخة هو ما يجعلها خالدة ومناسبة لكل وقت وحين؛ فيمكن تطبيقها اليوم وبعد عشرين عامًا من الآن على حد سواء؛ لذا ففى أثناء قراءتك لحكايات الأشخاص المذكورين بهذه المجموعة من القصص الواقعية لا تسهب فى التمعن فى الإطار الزمنى حينما يتم الإشارة إليه أو حينما يتم ذكر الأسماء. وعلى العكس من ذلك، قم بالتركيز على المبادئ وكيف طبق الأفراد هذه المبادئ فى حياتهم، والأهم من ذلك أن تتأمل كيفية استغلال المبادئ الثابتة الاستغلال الأمثل وكأنها مرشد لطريقك، قس مدى تقدمك وقم بتعديل وجهة مسارك خلال رحلتك نحو النجاحات اليومية.

ماذا عنك؟

هكذا، تعرفت على الخيارات الثلاثة التى تمدك بأساس للنجاحات اليومية، وبطريقة ما، تمثل حرية التصرف الطاقة التى نواجه بها الحياة - قوة إرادتنا، فى حين أن حرية اختيار الهدف والنتيجة تمثل الوجهة والمقصد - إلى أين سنذهب وماذا سننجز. أما بالنسبة لحرية اختيار المبدأ فهى تحدد الوسيلة التى سنصل بها إلى الوجهة التى نريدها - كيف سنحقق أهدافنا.

أؤمن بأن الأشخاص الذين ذكرتهم فى بداية ردود المقدمة - الأشخاص الذين يمثلون النجاحات اليومية فى عالم اليوم - يميزون أنفسهم من خلال ردود أفعالهم لهذه الاختيارات الثلاثة، كما أعتقد أن الأشخاص الذين ستقرأ عنهم فى هذه المجموعة قد تميزوا خلال مراحل عدة فى حياتهم من خلال التصرف بإيجابية حيال نفس الاختيارات الثلاثة.

واعلم أن تلك المجموعة لن تفيد أصحابها بقدر ما ستفيدك أنت. بمعنى آخر تلك المجموعة لا تعنى بإلقاء الضوء على ما فعله وقاله الآخرون؛ بل تشجعك على فحص جوانب حياتك. ما الذى قمت بالإسهام فيه على مدار اليوم؟ كيف كانت تعاملاتك مع الناس اليوم؟ وكيف تستغل وقتك؟ سواء كنت تبلى بلاء حسنًا أو تبذل قصارى جهدك.

إذن إنى أسأل:

- أتشبه حياتك قطعة خشب تتقاذفها الأمواج ذهابًا وإيابًا، أم أنك تتحكم فى الأمواج لتذهب فى الاتجاه الذى تريد الذهاب إليه - بمحض إرادتك؟
- إلى أى نهاية أو هدف تقودك اختياراتك اليومية؟ إلى أى نهاية أو هدف تحب أن تقودك تلك الاختيارات؟
- هل حياتك فى وفاق مع المبادئ العامة الثابتة؟

إنها أسئلة يصعب الإجابة عنها، فإن كنت غير متأكد أو مستاء من أى من إجاباتك، فأتمنى أن تستفيد من هذه المجموعة، ويُعتبر كل تأمل أو قصة موجودة على صفحات هذا الكتاب نوعًا من التذكرة بأن حياتك مهمة وأن أيامك - بغض النظر عما يحدث فى العالم من حولك - يمكن أن تكون ثرية بالمعانى الجميلة والإنجازات.

ستلاحظ أن الحكايات مقسمة إلى سبعة أجزاء وكل جزء يشتمل على ثلاثة فصول يتناول كل منها مبدأ معينًا. ونتقدم من خلال واحد وعشرين مبدأ سلسلة من القصص التى توضح المبدأ يتبعها مقولات مقتبسة تدعم الفكرة والحكايات، كما أنك ستجد عزيزى القارئ تعليقًا موجزًا ورؤية أسهمت بهما بهدف السرد وإيضاح كيفية تطبيق تلك المبادئ فى عالمنا اليوم. إن أحد الأشياء التى تجعل هذا الكتاب خير أنيس لك عزيزى القارئ هو أنه يمكنك أن تقرأه من أى صفحة تريد لتكتسب بصيرة ورؤيا لما هو محيط بك. حيث إن فهم فصل سابق ليس ضروريًّا للاستفادة من فصول لاحقة.

أستطيع أن أتخيل استخدامات عدة للمادة الموجودة بين دفتى الكتاب. فإنى أستطيع تخيل الآباء والمدرسين وهم يلتقطون من تلك القصص الأفكار أو الحكايات التى سيستخدمونها فى الكتاب بهدف إلهام الطلائع من الشباب. بالإضافة إلى ذلك، فإننى أتصور المتحدثين المحترفين وكبار رجال الأعمال يستخدمون هذا الكتاب وكأنه مصدر للرضا وراحة البال، كما أننى أتخيل فرق العمل التى تضع المبادئ محل نقاش وتطبقها على العديد من جهود العمل. ولكن الأهم من ذلك، أن أرى أفرادًا مثلك يقرءون الكتاب بهدف اكتشاف مصدر للإلهام والبصيرة والتوصل إلى حلول بخصوص تحديات شخصية معينة. وبالتالى، فإنى أتحداك أن الأمر سيثير حس الإدراك والضمير لديك. ضع علامة على مقتبسات معينة أو مبادئ محددة وتشعر - إن طبقت على نحو أفضل - أنها ستساعدك فى بلوغ أهدافك. ضع فى اعتبارك الاقتراحات الموجودة فى الكلمة الختامية؛ وذلك من أجل وضع خطة تقدم واقعية لتعزيز قدرتك نحو تحقيق النجاحات اليومية.

فى الختام

أود أن أختتم كلمتى بالتعبير عن امتنانى وتقديرى لكل من أسهم فى إخراج هذه المجموعة، كما أود أن أوجه كلمة أخيرة للتشجيع.

أولاً، أود أن أثنى على مجلة "ريدرز دايجست" - بدءًا من آل "والاس" وحتى فريق العمل الحالى، ومما هو جدير بالذكر أن كل قصة موجودة فى هذه المجموعة قد تم نشرها من قبل فى مجلة "ريدرز دايجست"؛ فكل قصة هنا تعتبر بمثابة تحية لأسرة المجلة وللأهداف التى يسعون إلى تحقيقها، كما أننى أسجل إعجابى الشديد باستمرار نجاحهم فى الحفاظ على صلة الموضوعات بحياة القراء بالإضافة إلى الحفاظ على صوتها المؤثر فى واقع اليوم.

ثانيًا، إننى أثنى على الجهود الشاملة التى قام بها "ديفيد كيه. هاتش" فى جمع هذا العمل وإخراجه. "ديفيد" هو من بدأ هذا المشروع باحثًا عن القصص والمقتبسات لاستخدامها فى عمله كاستشارى فى المجالات القيادية، وكلما نظم المادة العلمية، شعر بوجوب عرضها على عدد أكبر من الجماهير؛ فكانت نظرته السريعة والدقيقة لأكثر من ألف موضوع فى مجلة "ريدرز دايجست" ثمينة حقًا، وهكذا كانت رؤيته لما قد تحتويه المجموعة من نفع وخير لحياة الأشخاص مثلك يا عزيزى القارئ.

ثالثًا، أود أن أعرب عن الشكر والامتنان للثروة الهائلة من الحكمة والمعرفة التى تركها لنا الكتَّاب والفلاسفة الأبطال والتى تم الاستشهاد بها فى هذه المجموعة - هؤلاء أعرفهم تمام المعرفة وأعجب بهم جدًا؛ فكل منهم مصدر للإلهام ولكن بطريقته الخاصة؛ وبالطبع إنهم لا يصلون إلى درجة الكمال مثل كل فرد منا. ومع ذلك، فإنهم ظلوا يطمحون فى القيام بالأعمال المشرفة، وبالتالى فإنهم ساعدوا فى بناء الثقة بداخلنا لنشعر أنه بإمكاننا أن نحدث اختلافًا.

وأخيرًا، فإنى أكن لك عزيزى القارئ كل الحب والتقدير لأنك شخص مميز وفريد. أنا أؤمن بأنك أحد الأشخاص الذين تحدثت عنهم فى المقدمة - شخص ينشد فعل الخير حقًا فى عالم يزخر بالاضطرابات، فأنت تتمتع بالمواهب والخبرات الخاصة بك وحدك. ثق بذلك، واستغل هذه القدرات والمواهب لتحقيق الاستفادة القصوى من القصص الموجودة فى هذه المجموعة. وفوق كل ذلك، قم بالاختيارات الثلاث التى تحدثنا عنها. أثر فى الحياة. ضع لنفسك أهدافًا ثرية المعانى وراقية. تعايش بانسجام وتناغم مع المبادئ العامة والثابتة. وحينما تقوم بذلك، فإننى أثق تمام الثقة بأنك ستجد متعة أكبر وستتوصل إلى المزيد من راحة البال وستعزز إحساسك بالأهمية والذى يتأتى من خلال عيش حياة زاخرة بالنجاحات اليومية.


ALL RIGHTS RESERVED UPLOAD BY
Abu bader


ALL RIGHTS RESERVED UPLOAD BY
Abu bader

١

الإسهام

على المرء أن يجاهد فى سبيل التعلم قبل أن ينقضى
أجله؛ ليعرف ما يفر منه وما يفر إليه وسبب هذا الفرار.

ـ "جيمس ثوربر"

فى أكثر اللحظات عمقاً وتفكيراً، يريد كل فرد منا إحداث اختلاف ـ إسهام. لنطلق على ذلك مسمى قضية أو مهمة، فنحن نريد أن نكون جزءًا من شىء ذى معنى. ومع ذلك، فإنه ليس من السهل مطلقًا تتبع ماهية إسهاماتنا بصفة يومية وخصوصًا عندما نكون منهمكين فى شئون الحياة البسيطة، إلا أن هناك مرحلة تأتى على كل فرد يتوجب فيها الاجتهاد لتوضيح ما يدافع عنه ويؤيده وما الأهداف التى اختار أن يسعى لتحقيقها.

تلقى القصص التالية الضوء على ثلاثة أشخاص مرت عليهم مرحلة فى حياتهم كان يجب عليهم القيام باختيار مهم فى الحياة ـ مرحلة ما يتحتم على كل فرد منهم اتخاذ قرار سواء أكان عليهم التأثير فى الحياة وذلك عن طريق المضى قدمًا والقيام بإسهامات أم الجلوس ببساطة وانتظار أثر الحياة عليهم. هكذا، تتحدث القصة الأولى عن شاب يدعى "جون بيكر". وقد كان إحساس "جون" ـ وهو عداء موهوب يطمح للاشتراك فى الأولمبياد، بالقيمة ـ والإسهام موضع اختبار أكثر من أى وقت مضى. وفى أثناء قراءتك للاختيارات التى قام بها والأهداف التى اختار تحقيقها، فكر فيما ستقوم به فى حياتك خلال أسابيع وشهور وعلى مدار سنة. إذن، ما الإسهامات التى ستقدمها؟

"جون بيكر" والسباق الأخير

"وليام جيه. بوكانان"

فى ربيع عام ١٩٦٩، كان المستقبل يبدو ورديًا بالنسبة لـ "جون بيكر" الذى يبلغ من العمر أربعة وعشرين عامًا، وحينما وصل إلى مجد مشواره الرياضى ووصفه الكتاب الرياضيون بأنه أحد أسرع العدائين فى العالم، وضع هدفًا واحدًا نصب عينيه وهو تمثيل الولايات المتحدة فى الألعاب الأوليمبية عام ١٩٧٢.

لم يكن هناك شىء فى السنوات الأولى من حياة "بيكر" ينم عن سطوع نجمه. كانت بنيته ضئيلة وأقصر طولاً من رفاقه المراهقين فى مدينة "البوكيركى" الأمريكية؛ حيث إن بنيته كانت تُعتبر "غير متناسقة" لتمكنه من الجرى فى مضمار السباق فى المدرسة الثانوية؛ ولكن حدث أمر ما خلال الصف الثانى الثانوى جعله يغير من مسار حياته.

ظل "بيل ولفارث"، مدرب الألعاب بمدرسة "مانزينو" الثانوية، فى فترة من الفترات يحاول إقناع عداء طويل وواعد يُدعى "جون هالاند" - والذى كان أعز صديق لـ "بيكر" - بالاشتراك فى فريق العدائين بالمدرسة. ولكن "هالاند" رفض. وفى أحد الأيام، اقترح "بيكر" فكرة ما قائلاً: "دعنى أشترك فى الفريق وبالتالى قد يشترك "هالاند" أيضًا." وافق "ولفارث" ونجحت الخطة البارعة وأصبح "جون بيكر" عداءً.

موجة من الطاقة

وكان أول سباق فى ذلك العام هو سباق الضاحية والذى يبلغ طوله ١,٧ ميل نحو سفح الجبل شرقى مدينة "البوكيركى"، وكانت كل الأنظار معلقة على بطل سباق مدينة "البوكيركى"، والذى يدعى "لاويد جوف". وفور انطلاق دوى المدفعية إيذانًا ببدء السباق وبعد أن اصطف الجميع فى مضمار السباق، بدأ "جوف" فى العدو وأعقبه "هالاند". وبعد مرور ٤ دقائق، اختفى العداءون واحدًا تلو الآخر وراء تل منخفض عند أقصى منعطف لمضمار السباق. ومرت دقيقة، ثم دقيقتان، بعد ذلك صاح المدرب "ولفارث" قائلًا: "وها هو "جوف" يظهر"، ثم رفع منظاره المقرب وصاح "رباه! إنه ليس "جوف" بل هو "بيكر"!".

اجتاز "بيكر" خط النهاية تاركًا خلفه باقى العدائين فى ذهول. وقد حقق الزمن الذى استغرقه فى السباق - ٨:٠٣,٥ - رقمًا قياسيًا جديدًا.

ماذا حدث عند الجانب البعيد من هذا التل؟ فيما بعد شرح "بيكر" الأمر؛ حيث قال إنه عند منتصف مسافة السباق، وفى أثناء جريه خلف رواد السباق، سأل نفسه سؤالاً: *هل أبذل حقًا قصارى جهدى؟* لم يكن يعرف. وفى أثناء ما كان يركز بصره على ظهر العداء الذى أمامه،

كان يفكر فى الآخرين جميعهم. لذا، اهتم بشىء واحد ألا وهو: الوصول لهذا العداء وتخطى سرعته ثم السعى وراء الآخر. وسرت موجة من الطاقة غير معروفة المصدر فى جسده. "وكأنها نوع من التنويم المغناطيسى" قالها "بكير" وهو يسترجع الأحداث، واجتاز العدائين الآخرين واحدًا تلو الآخر. هكذا، حافظ على خطواته السريعة، متجاهلاً التعب والإرهاق اللذين كانا يمزقان عضلاته؛ حتى وصل إلى خط النهاية وانهار من التعب.

هل فاز "بيكر" فى هذا السباق بسبب حسن حظه؟ مع مرور الموسم، أشرك "ولفارث" "بيكر" فى عدد من المسابقات الأخرى وكانت النتيجة مشابهة، وبمجرد أن يدخل مضمار السباق، يتحول الفتى المراهق الخجول والمحب لروح المرح والدعابة إلى منافس شرس وعنيد - عداء "مخلص فى الأداء" لا يمكن أن يُقهر. وبنهاية الصف الثانى الثانوى، حطم"بيكر" ستة أرقام قياسية مسجلة فى مضمار السباق الخاص بالولاية. وخلال السنة النهائية بالمرحلة الثانوية أعلن أفضل عداء على الإطلاق فى الولاية ولم يكن حينها قد أكمل عامه الثامن عشر.

"بيكر" يسحق منافسيه

وفى خريف عام ١٩٦٢، دخل "بيكر" جامعة ولاية "نيو مكسيكو" بمدينة "البوكيركى" وضاعف من تدريباته، وفى صبيحة كل يوم، كان يجرى ، ممسكًا بيده علبة رش ليبعد بها الكلاب الضالة، ليجوب شوارع المدينة والمتنزهات وملاعب الجولف - ٢٥ ميلاً فى اليوم، وبعد قليل، اشترك "بيكر" فى مسابقات فى مدينة "أبيلين" ومدينة "تولسا" ومدينة "سولت لايك سيتى" وبكل المسابقات التى اشتركت بها جامعته مفندًا كل التوقعات بتفوقه على أفضل العدائين.

وفى ربيع عام ١٩٦٥، حينما كان "بيكر" فى السنة قبل الأخيرة من المرحلة الجامعية، كانت هناك منافسة مع أكثر فرق العدو رعبًا للفرق الأخرى على مستوى البلاد. إنها الفرقة التى تنتمى لجامعة "جنوب كاليفورنيا". هكذا، عندما نزل فريق "تروجينز" بمدينة "البوكيركى" ليلقى فريق "الوبوس" فى منافسة حامية بين الفريقين، كانت توقعات البرامج الرياضية تتنبأ بالفشل الذريع لفريق "الوبوس". وأشارت التوقعات أن الجائزة قد تذهب إلى أحد "أعظم ثلاثة لاعبين" من جامعة "جنوب كاليفورنيا" - وهم: "كريس جونسون " و"دوغ كالهون" و"بروس باس" بنفس الترتيب المذكور. كل منهم تتوافر له فرص للفوز أفضل من "بيكر" على أية حال.

وثب "بيكر" الوثبة الأولى، ثم تحرك بسهولة ويسر ليصبح فى المركز الرابع. فى حين أن "جونسون" و "كالهون" و"باس" تحركوا ببطء نحو الطليعة. بينما تأخر "جونسون" عنهم وفى أقصى عطفة لثالث دورة فى السباق، وفى ذات اللحظة، تقدم كل من "بيكر" و"جونسون" نحو الطليعة وتصادما. تأخر "بيكر" بمقدار ياردات مجاهدًا للبقاء على قدميه، فى حين أن "جونسون" واصل نحو المقدمة. وتبقى لـ"بيكر" ٣٢٠ ياردة على نهاية السباق وهو يحاول أن

يصمد حتى آخر أنفاسه. وتراجع "باس" أولاً ثم "كالهون". وفى الدورة الأخيرة ظل "جونسون" و"بيكر" الند بالند. وتقدم "بيكر" نحو المقدمة ببطء. اجتاز "بيكر" الشريط رافعًا يديه فوق رأسه راسمًا علامة النصر - وفاز محرزًا تقدمًا بثلاث ثوان . وباستحضار الفوز الذى حققه "بيكر"، كان فريق "لوبوس" يستغل كل مسابقة تالية ليذكر فريق "تروجينز" المحبط بثالث أسوأ هزيمة منذ خمسة وستين عامًا.

اهتمام المدرب

درس "بيكر" الاختيارات المتاحة أمامه حينما كان على وشك التخرج. كان هناك ثلاثة عروض من ثلاث كليات ليعمل بها كمدرب، ولكنه كان دائمًا يخطط للعمل مع الأطفال، وكان يحب الجرى والعدو أيضًا. وتساءل: أهو حقًا مؤهل للاشتراك فى الألعاب الأولمبية؟ وفى النهاية، قبل وظيفة تمكنه من تحقيق كلا الطموحين - فأصبح مدرب ألعاب فى مدرسة "أسبن" الابتدائية بمدينة "البوكيركى". وفى الوقت ذاته استعاد تدريباته الصارمة واضعًا دورة الألعاب الأولمبية لعام ١٩٧٢ نصب عينيه.

وفى "أسبن"، ظهر وجه آخر لشخصية "بيكر"؛ ففى ملعبه الرياضى، لم يكن هناك جزاء أو عقاب أو نقد لنقص القدرات. كان مطلبه الوحيد هو أن يبذل كل طفل أقصى جهد لديه. وكان لعدله وإنصافه بين التلاميذ صدى قوى، بالإضافة إلى اهتمامه الصادق والواضح بمصلحة تلاميذه. وعلى هذا الأساس، كان المدرب "بيكر" هو الملاذ الأول لشكاوى الصغار، وسواء أكانت هذه الشكاوى حقيقية أم مختلقة فكان يتم التعامل معها وكأنها أهم موضوع فى الدنيا فى هذه اللحظة. وانتشر الأمر: "المدرب يهتم بنا".

وفى مطلع شهر "مايو" عام ١٩٦٩ ، قبل فترة قصيرة من إتمامه لعامه الخامس والعشرين، لاحظ "بيكر" أنه متعب خلال التدريبات قبل الأوان. وبعد مرور أسبوعين، شعر بألم فى صدره. وفى صبيحة أحد الأيام قرب نهاية الشهر، استيقظ "بيكر" على ألم انتفاخ فخذه. لذا، حدد ميعادًا لزيارة الطبيب.

وبالنسبة لدكتور "إدوارد جونسون"، اختصاصى المسالك البولية، كانت الأعراض التى ظهرت على "بيكر" تنذر بالشؤم وتتطلب جراحة استكشافية عاجلة. وأكدت الجراحة مخاوف الطبيب؛ حيث نمت خلايا سرطانية فى إحدى خصيتى "بيكر" على نحو مفاجئ، وانتشر المرض على نطاق واسع. وعلى الرغم من أن دكتور "جونسون" لم يصرح بذلك إلا أنه توقع لـ"بيكر" أن يعيش لمدة ستة أشهر تقريبًا، حتى وإن أجرى عملية جراحية ثانية.

وفى المنزل فى أثناء تعافيه استعدادًا للعملية الجراحية الثانية، واجه "بيكر" الواقع القاتم لعالمه. لن يكون هناك مسابقات عدو أو ألعاب أولمبية، وبالتأكيد انتهى مشواره المهنى فى التدريب. والأسوأ من ذلك أنه واجه شعورًا من الكرب والاكتئاب.

على شفا جرف

ترك "بيكر" المنزل بمفرده متجهًا إلى الجبال بالسيارة فى يوم الأحد الذى يسبق العملية الجراحية الثانية، ومضى هناك ساعات. وحينما عاد فى ذلك المساء، كان هناك تغيير ملاحظ طرأ على روحه؛ حيث عادت ابتسامته المعتادة مرة أخرى بطبيعتها وصدقها، بعد أن كانت مؤخرًا مجرد قناع، والأكثر من ذلك، ولأول مرة منذ أسبوعين تحدث عن خططه المستقبلية. وفى ساعة متأخرة من تلك الليلة، حكى إلى شقيقته "جيل" ما حدث فى هذا اليوم من شهر "يونيو".

قاد "بيكر" السيارة إلى "ساندبا كريست"، قمة الجبل المهيب الذى يصل ارتفاعه إلى ميلين ليغطى الآفاق الشرقية لسماء مدينة "البوكيركى". وفى أثناء جلوسه فى السيارة بالقرب من شفا الهوة، أخذ يفكر فى الألم والكرب اللذين قد تتسبب فيهما حالته الصحية بالنسبة لأسرته، وأدرك أنه، يمكنه التخلص من هذا الألم والكرب ومن عذابه كله فى لحظة - الانتحار. وبدعاء صامت، زاد من سرعة السيارة ولكنه فجأة ضغط على فرامل الطوارئ؛ حيث تراءت له صورة أمام عينيه - وجوه الأطفال فى مدرسة "أسبن" الابتدائية، الأطفال الذين علمهم أن يبذلوا قصارى جهدهم بغض النظر عن أى شىء من حولهم. ماذا سيترك لهم بانتحاره؟ حينها شعر بالخجل فى قرارة نفسه، وأطفأ محرك السيارة وتراجع فى مقعده وأجهش فى البكاء، وبعد برهة من الزمن أدرك أن مخاوفه هدأت وشعر بالسكينة، ثم أردف قائلاً لنفسه: "*أيًا كان الوقت المتبقى أمامى، فإننى كرست نفسى للأطفال*".

وفى شهر "سبتمبر" بعد إجراء عملية جراحية كبيرة وبعد الخضوع للعلاج طوال فصل الصيف، عاد "بيكر" إلى الانغماس فى عمله وإلى جدوله الممتلئ عن آخره بالفعل، بل وأضاف التزامًا جديدًا - رياضة المعاقين. فأيًا كانت علتهم، فإن الأطفال، الذين كانوا يقفون على جانبى الملعب دون عمل، الآن لهم أدوار مثل "مساعد المدرب" أو "كبير المشرفين على المعدات" وكل منهم يرتدى الزى الرياضى لمدرسة "أسبن"، وكل منهم مؤهل لكسب شارات المدرب "بيكر" لبذل الجهد. وكان "بيكر" يصمم الشارات بنفسه فى المنزل ليلاً من مواد يشتريها على نفقته الخاصة.

المعاناة الصامتة

وفى الأعياد، كان "بيكر" يستقبل خطابات المدح والثناء بصفة تكاد تكون يومية على عنوان مدرسة "أسبن" (قد يستقبل أكثر من خمسمائة على عنوان المدرسة والمنزل فى العام الواحد). كتبت إحدى الأمهات: "كان ابنى يكره الاستيقاظ مبكرًا، وكان إيقاظه وتقديم الإفطار له أمرًا لا يُطاق بالنسبة لى، أما الآن فهو لا يقوى على انتظار موعد المدرسة، فيستيقظ مبكرًا ويتناول إفطاره وينطلق إلى الخارج".

وكتبت أم أخرى له: "على الرغم من تأكيد ابنى للأمر، لم أكن لأصدق أن هناك "سوبرمان" فى مدرسة "أسبن". لذا، تسللت خلسة إلى المدرسة لأرى كابتن "بيكر" المدرب مع الأطفال. وكان ابنى محقًا". وكان تعقيب اثنين من الأجداد ما يلى: "فى مدارس أخرى، عانت حفيدتنا من الارتباك بشدة. ولكن كان عامها الدراسى هذا بمدرسة "أسبن" مدهشًا، فقد أعطاها كابتن "بيكر" المدرب تقدير "ممتاز" لمحاولة بذل أقصى مجهود لها. بارك الله فى هذا الشاب الذى منح تلك الطفلة الخائفة المرتعدة القدرة لتعلى من قيمة نفسها واحترامها لذاتها".

وفى شهر "ديسمبر"، وخلال زيارته المعتادة لدكتور "جونسون"، اشتكى "بيكر" من احتقان فى الحلق وصداع. وأكدت الفحوصات أن المرض الخبيث انتشر ليصل إلى رقبته ومخه. وبعد مرور أربعة أشهر، أدرك دكتور "جونسون" حينها أن "بيكر" كان يعانى من آلام حادة فى صمت مستعينًا بقدرته الهائلة على التركيز وتجاهل الألم مثلما كان يتجاهل الإرهاق والتعب فى أثناء الجرى. واقترح دكتور "جونسون" استخدام الحقن المسكنة للآلام. لكن "بيكر" أعرب عن رفضه بهزة من رأسه، وأردف قائلاً: "أريد أن أعمل مع الأطفال طالما أننى قادر على ذلك؛ فالحقن من الممكن أن تبلد حس الحماسة لدىَّ".

وفيما بعد علق دكتور "جونسون" قائلاً: "ومنذ تلك اللحظة، اعتبرت "جون بيكر" أحد أكثر الأشخاص المحبين للآخرين والذين يؤثرون على أنفسهم".

كئوس تشجيعية

وفى مطلع عام ١٩٧٠، طُلب من "بيكر" المساعدة فى تدريب فريق صغير للفتيات العداءات بمدينة "البوكيركى" وكانت أعمار تلك الفتيات ما بين المرحلة الابتدائية والمرحلة الثانوية. وكان اسم الفريق: "عداءات ديوك سيتى". وافق على الفور، وتفاعلت البنات مع المدرب الجديد بحماس، مثلما تفاعل معه الأطفال فى مدرسة "أسبن".

وفى أحد الأيام حضر "بيكر" جلسة التدريب ومعه صندوق أحذية. وأعلن أنه أحضر فى الصندوق هديتين، إحداهما للفتاة التى لن تترك الفريق، على الرغم من كونها غير فائزة. وحينما فتح "بيكر" الصندوق، شهقت الفتيات. بداخل الصندوق كان هناك كأسان ذهبيان لامعان. ومنذ ذلك الحين، تتسلم كل من تستحق مثل هذه الكئوس. وبعد مرور شهور، اكتشفت عائلة "بيكر" أن الكئوس كانت خاصة به، وقد حصل عليها فى أثناء اشتراكه فى المسابقات، وإن اسمه قد مُحى بدقة من عليها.

وبحلول الصيف، كان فريق "عداءات ديوك سيتى" يحقق مستويات مُرْضِيةً، بل ويحطم الأرقام القياسية عند اشتراكه فى مسابقات أمام فريق ولاية "نيو مكسيكو" والولايات المجاورة. وبكل فخر تنبأ "بيكر" "سيشترك فريق العداءات فى نهائيات الاتحاد الأمريكى

لألعاب القوى.

ولكن واجهت "بيكر" مشكلة جديدة فى هذا الوقت. كان يسبب له العلاج بالحقن الكيماوى شعورًا بالغثيان، ولم يكن يستطيع الاحتفاظ بالطعام فى معدته. وعلى الرغم من تراجع قوته على الاحتمال، استمر فى متابعته لفريق العداءات؛ فكان عادة ما يجلس على تل صغير فوق منطقة التدريبات، متابعًا التدريب بصيحات التشجيع.

وبعد ظهر أحد الأيام فى شهر "أكتوبر"، جرت إحدى الفتيات صاعدة التل نحو "بيكر"، وهتفت مرحبة وأردفت قائلة: "تحققت توقعاتك بالفعل! لقد دُعينا إلى الاشتراك فى نهائيات الاتحاد الأمريكى لألعاب القوى والتى ستقام فى مدينة "سانت لويس" الشهر القادم".

وأفضى "بيكر" إلى أصدقائه أنه لا يزال أمامه أمل واحد متبقٍ - ليعيش فترة أطول ليكمل مشواره ويتبع تلك الفتيات فى هذه النهائيات.

السير بشموخ

ولكن الأمور لم تسر كما تمنى، ففى صبيحة يوم ٢٨ "أكتوبر" فى "أسبن"، أمسك "بيكر" ببطنه وسقط على ملعب الفناء، وأظهرت الفحوصات تفتق الورم المنتشر؛ مما أثار الذعر. وبعد أن أنهى العلاج بالمستشفى أصر "بيكر" على أن يعود إلى المدرسة ولو ليوم واحد أخير، وأخبر والديه أنه يريد أن يتذكره الأطفال وهو يسير بشموخ، وليس وهو طريح الفراش.

وأدرك "بيكر" استحالة الذهاب إلى مدينة "سانت لويس" وهو الآن محاط بأجهزة نقل الدم والمسكنات. لذا، بدأ فى الاتصال بفريق العداءات تليفونيًا كل ليلة ولم يتوقف عن حث كل فتاة على بذل أقصى جهودها فى النهائيات.

وفى وقت مبكر من مساء يوم ٢٣ "نوفمبر"، سقط "بيكر" مرة أخرى. وفى أثناء ما كان يحمله الممرضون إلى سيارة الإسعاف وهو يكاد يفقد وعيه، همس إلى والديه قائلاً: "تأكدوا من أن أنوار السيارة تومض. أريد أن أترك الحى بصورة مشرفة". وبعد فجر يوم ٢٦ "نوفمبر" بقليل، توجه وهو على فراش المستشفى إلى والدته، والتى كانت تمسك بيده وقال: "أعتذر إليكم لما سببته من متاعب"؛ ثم لفظ أنفاسه الأخيرة وأغمض عينيه. كان ذلك فى عام ١٩٧٠، بعد مرور ثمانية عشر شهرًا من زيارته الأولى لدكتور "جونسون". لقد تغلب على آلام الموت لمدة اثنى عشر شهرًا.

وبعد مرور يومين، فاز فريق "عداءات ديوك سيتى"، ببطولة الاتحاد الأمريكى لألعاب القوى بمدينة "سانت لويس" وانهمرت الدموع على الوجنات - وأهدوا الفوز "للمدرب "بيكر"".

ربما تكون هذه هى نهاية قصة "جون بيكر" باستثناء الظاهرة التى ظهرت بعد جنازته؛ حيث بدأ بعض التلاميذ فى إطلاق اسم "مدرسة جون بيكر" على مدرسة "أسبن" وانتشر تغيير الاسم كالنار فى الهشيم، ثم بدأ اتخاذ إجراءات نحو تفعيل استخدام الاسم الحديث.

وقال الأطفال: "إنها مدرستنا ونريد أن نطلق عليها اسم "جون بيكر". وأحال مسئولو مدرسة "أسبن" المسألة إلى مجلس إدارة مدارس مدينة "البوكيركى" والذى اقترح عمل استفتاء. وفى وقت مبكر من ربيع عام ١٩٧١، صوتت ٥٢٠ أسرة فى مقاطعة "أسبن" ردًا على الاستفتاء. وكانت النتيجة ٥٢٠ أسرة مؤيدة وليس هناك معارضون على الإطلاق.

وفى شهر مايو، وفى احتفال حضره المئات من أصدقاء "بيكر" وكل تلاميذه، تغير اسم مدرسة "أسبن" إلى مدرسة "جون بيكر" الابتدائية وبصفة رسمية، واليوم تقف المدرسة كنصب تذكارى يشهد على الشاب الشجاع الذى حول المأساة المريرة وهو فى أحلك ساعاته إلى إرث دائم.

لم يختر "جون بيكر" أن يُصاب بمرض السرطان، ولكنه اختار استجابته ورد فعله نحو المرض. كما أنه اختار القيام بإسهام، وعن طريق تركيز طاقته الأخيرة على قلوب الأطفال وأرواحهم، ترك إرثًا دائمًا فى حياة الأشخاص الذين تأثروا به. وبالتأكيد شعر "بيكر" نظرًا لما قام به بالمكافآت الروحية التى تعطى للحياة معنى.

ومثل "جون بيكر"، فإن "مارى كلارك" واجهت نقطة الاختيار هذه؛ فبعد أن كبر أبناؤها وانفصلت عن زوجها وتقدم بها العمر تحتم عليها الاختيار ما بين الجلوس فى المؤخرة والاكتفاء بالمشاهدة أو القيام بإسهام بدلاً من ذلك.

مهمة "أنطونيا"

"جيل كاميرون ويستكوت"

كان هناك أعمال شغب فى سجن "ليسا" بمدينة "تيخوانا" بالمكسيك؛ حيث كان هناك ألفان وخمسمائة سجين يشعرون بالضجر مكتظين فى مجمع مبان يسع ستمائة نزيل، ويقومون بإلقاء الزجاجات المكسورة على رجال الشرطة الذين أطلقوا نيران رشاشاتهم ردًا على أعمال الشغب هذه.

وفى ذروة هذا الصخب، ظهر على الساحة مشهد مفاجئ: سيدة دقيقة البنية يبلغ طولها ١٧٠ سم فى السادسة والثلاثين من عمرها ترتدى زيًا محتشمًا وعفيفًا وتمشى بتؤدة وسط هذه

المعركة، مدت يديها بإيماءة بسيطة منها للتهدئة، ثم وقفت بثبات وأمرت الجميع بالتوقف عن هذا الصخب، متجاهلة سيل الرصاص والزجاجات المتطايرة، ثم توقف الجميع بالفعل وعلى نحو غير مصدق. وعلق "روبرت كاس" - سجين سابق والآن يقضى فترة إعادة التأهيل - قائلاً: "ليس هناك أحد فى العالم يستطيع القيام بذلك إلا السيدة الفاضلة "أنطونيا"، المصلحة الاجتماعية، التى غيرت حياة الآلاف من الناس".

وفى مدينة "تيخوانا"، حينما كانت تسير السيدة الفاضلة "أنطونيا" على طول رصيف المشاة، كان المرور يتوقف دوريًا فى الشارع؛ حيث إن كثيرًا من الناس كانوا يعتبرونها بكل الحب رمزًا للتقوى والورع والصلاح. وعلى مدار ربع قرن مضى، عاشت السيدة الفاضلة "أنطونيا" باختيارها فى زنزانة طولها ١٠ أقدام بسجن "ميسا"، متخلية عن سبل الرفاهية ومن حولها القتلة والسارقون وتجار المخدرات، ومع ذلك كانت تعتبرهم كلهم "أبناءها"؛ فكانت تهتم باحتياجاتهم على مدار اليوم، وكانت تحضر لهم أدوية المضادات الحيوية وتوزع النظارات الطبية عليهم وتقدم النصح والمشورة إلى من يفكرون فى الانتحار وتشرف على مراسم الجنازات، وتشرح - دون أدنى إشارة إلى شكاوى فى كلامها - قائلة: "إننى أعيش على افتراض أنه من الممكن أن يتعرض أى شخص لخطر ما فى منتصف الليل".

نشأت السيدة الفاضلة "أنطونيا" - "مارى كلارك" - فى عالم بعيد عن الترف الذى كانت تنعم به ضواحى "بيفرلى هيلز". وكان والدها، والذى قد نشأ نشأة بسيطة، يمتلك شركة ناجحة للوازم المكتبية، وأردفت متذكرة: "كان أبى يقول دائمًا إنه من السهل جدًا أن تعانى إذا كنت ثريًا". وقال لها أيضًا إن الفتاة التى تأتى من "بيفرلى هيلز"، ستظل من "بيفرلى هيلز" دومًا. وكانت تصدقه.

وعقبت قائلة: "كنت رومانسية، بل ومازالت - فإننى أنظر إلى العالم مرتدية نظارة وردية". ونشأت "مارى كلارك" خلال فترة ازدهار مدينة "هوليوود" - حيث النجوم الكبار اللامعون - وخلال الحرب العالمية الثانية أيضًا. كانت فتاة جميلة فى مراهقتها تقضى أمسيات العطلات فى الحفلات، تحلم بالمستقبل. وكانت أحلامها تتضمن ارتباطها بزوج وإنجاب الكثير من الأبناء والعيش فى منزل يشبه تلك المنازل الموجودة فى الكتب المصورة.

وتحققت أحلامها بالفعل، فبعد تخرجها فى المدرسة الثانوية، تزوجت "مارى كلارك" وأنجبت سبعة أبناء وقامت بتربيتهم فى منزل بمقاطعة "جريندا هيلز". وبعد مرور خمسة وعشرين عامًا، انتهت الزيجة بالطلاق، الأمر الذى ظل مصدرًا للألم بالنسبة لها رافضة مناقشته. وقالت: "لا يعنى انتهاء الحلم أنه لم يتحقق يومًا ما. كل ما يهمنى الآن هو حياتى الثانية".

وبعد انتهاء زواجها ونضوج أبنائها، الذين تجمعهم بها علاقة وطيدة، اتجهت "مارى كلارك" وبصورة مكثفة إلى مساعدة من هم أقل حظًا فى الحياة، فكانت معاناة الآخرين تؤثر

عليها بشدة دومًا، وتقول: "لم أكمل مشاهدة فيلم "ماتنى أون ذا باونتى" نظرًا لأننى لم أقو على رؤية عذابات الآخرين وهم موثقون ومكتوفو الأيدى". لقد حافظت "مارى" على استمرار عمل والدها على مدار سبعة عشر عامًا بعد وفاته، ولكن لم يكن لديها أى رغبة فى التوسع فى الأعمال التجارية. وأشارت قائلة: "تتطلب مكالمات العمل نفس مقدار الطاقة المبذولة لإجراء مكالمات للحصول على أسرَّة على سبيل التبرع للمستشفيات فى "بيرو"؛ حيث يأتى عليك وقت لا تستطيع أن تلعب فيه دور المشاهد فقط، بل عليك أن تتعدى الخطوط".

وبالنسبة لها، أخذت خطوات واسعة فى مشوارها. وفى منتصف الستينات بدأت فى السفر عبر الحدود المكسيكية مع قوافل الخير لتوزيع الأدوية والمؤن الغذائية على الفقراء. وقد صرحت ذات مرة قائلة: "فى ذلك الوقت كان كل من أعرفهم من أبناء المكسيك يعملون فى رعاية الحدائق والبساتين". والآن تجد نفسها تنخرط وسط جميع أنواع البشر وتندمج معهم بشدة.

هكذا، بدأت حياتها الثانية عندما ضلت هى ورجل الدين المشرف على قافلة الخير طريقهما إلى مدينة "تيخوانا"، وحينما كانا يبحثان عن السجن المحلى، انتهى الأمر بهما إلى سجن "ميسا" بطريق الخطأ. وقد تأثرت على الفور بما رأته. "ففى المستشفى كان الرجال يعانون من المرض الشديد، ومع ذلك يقفون لك حينما تدخل عليهم." وسريعًا ما قضت الليالى هناك، تنام على سرير غير مريح فى عنبر السيدات، وتتعلم اللغة الأسبانية وتساعد النزلاء وأسرهم بكل السبل.

وفى عام ١٩٧٧، أصبحت "مارى كلارك" مصلحة اجتماعية عرفت باسم السيدة الفاضلة "أنطونيا"، وذلك اقتناعًا منها أنها اهتدت إلى الهدف الحقيقى الذى أراده الله عز وجل لحياتها. وأصبح سجن "ميسا" هو بيتها الدائم، والمكان الذى اختارته لقضاء الأعياد فيه، وتقول "نورين ولاش باجين" إحدى صديقاتها: "إن أولادها يتفهمون أولوياتها؛ فهم يدركون أنها اهتمت بهم، والآن حان الوقت لتهتم بالآخرين".

ويقول "كاس"، سجين سابق والذى أطلق على ابنته حديثة الولادة اسم "أنطونيا" تيمنًا باسم هذه السيدة الفاضلة: "لا أعرف كيف يستطيع الآخرون مواكبتها، فهى دومًا فى عجلة من أمرها، ومع ذلك فلديها متسع من الوقت لك. هكذا، فإن حب الآخرين لها لم يأتِ من فراغ".

وتقول السيدة الفاضلة "أنطونيا" إن الحب هو كل ما لديها لتمنحه للآخرين. وتضيف قائلة: "أنا أنكر الجريمة بشدة، ولكنى لا أقسو على الجانى، وفى هذا الصباح، كنت أتحدث لتوى إلى شاب فى التاسعة عشرة من عمره قام بسرقة سيارة. سألته عما إذا كان لديه فكرة عما تعنيه السيارة بالنسبة لأسرة ما، وكم تستغرق من الوقت ليكون لديها واحدة." وأردفت قائلة: "إننى أحبك ولكنى لا أتعاطف معك. هل أنت مرتبط؟ إذن ربما خطف أحدهم حبيبتك فى أثناء تأدية عقوبتك هنا"، ثم ربتت على كتفيه، فهى دومًا ما تربت على أكتاف الآخرين، بمن فيهم حراس السجن الذين توجههم وتقدم إليهم النصح والإرشادات.

ولسنوات كانت السيدة الفاضلة "أنطونيا" تجوب حول مدينة "تيخوانا" بسيارة أجرة مطلية باللون الأزرق الغامق. وتحكى، وهى مقهقهة، قائلة: "وفى أحد الأيام ركبت سيارة الشرطة وتبادر إلى ذهنى تفكير فى الحال وقلت حمدًا لله، فإننى أحب رجال الشرطة وهم يحبوننى، مع العلم أن هذا يعتبر رد فعل غير تقليدى بالمرة".

ونظرًا لكونها متحدثة لبقة، فقد اجتذبت مجموعة ممن يقدمون الدعم والإسهام فى كل صوره ابتداءً من حشية الفراش إلى الأدوية والأموال؛ فعلى سبيل المثال، قدم طبيب أسنان آلافًا من الأسنان الصناعية للسجناء الذين لم يروا فى حياتهم فرش أسنان من الأصل. "عليك أن تتحلى بالقدرة على الابتسام حتى تستطيع إنجاز عملك"، قالتها السيدة الفاضلة "أنطونيا" فى إيجاز، وأضافت أنها أكثر شخص محظوظ على كوكب الكرة الأرضية. صرحت أنطونيا تعقيبًا على تجربتها: "إننى أعيش فى السجن ولكنى لم أعانِ ولو ليوم واحد من الاكتئاب خلال سبعة وعشرين عامًا، ولم أفقد الأمل. ولم أشعر قط أنه ليس هناك ما يمكننى الاستعانة به لإنجاز الأشياء على نحو أفضل".

المغزى وراء رسالة السيدة الفاضلة "أنطونيا" هو أنه ليس من الضرورى أن يهجر المرء بلده أو بيته أو طريقة حياته للقيام بإسهام وإنجاز فى الحياة. هكذا، سيواجه كل إنسان منا - بغض النظر عن عمره أو مكانته - فترات من عمره يجب عليه فيها أن يختار بين الإقدام وإحداث اختلاف وتغيير أو الجلوس فى المؤخرة كـ"مشاهد" فحسب. لقد اختارت السيدة الفاضلة "أنطونيا" أن تترك مقعد المشاهد لتشترك فى حياة زاخرة بالمعانى الجميلة؛ ولتؤدى دورها أى: "لإنجاز الأشياء على نحو أفضل".

واجه "فيدران سميلوفيك" أيضًا لحظة حاسمة من الاختيار. نظرًا لمعاصرته لأهوال الحرب، كان لديه من الأسباب ما يجعله يمكث فى منزله بأمان ويعتزل الآخرين. ومع ذلك، فإنه عندما نادته الحياة لبى النداء - بالقيام بأفضل ما يمكنه.

عازف تشيلو من "سراييفو"

"بول سوليفان"

كنت مدعوًا كعازف بيانو إلى مشاركة عازف التشيلو "يوجين فريزين" فى مهرجان التشيلو العالمى بمدينة "مانشستر"، إنجلترا، فكل عامين يجتمع مجموعة من أعظم عازفى التشيلو حول العالم وآخرون مهتمون بهذه الآلة الموسيقية - صانعى الآلات الوترية وهواة الجمع والمؤرخين - لمدة أسبوع فى ورش عمل وفصول للموهوبين والندوات والحفلات الموسيقية. وفى كل ليلة، يجتمع ستمائة مشارك أو نحو ذلك فى حفل موسيقى.

اشتملت الليلة الافتتاحية للحفل الموسيقى بجامعة "رويال نورثرن كولج أوف ميوزك" على عزف التشيلو المنفرد وغير مصحوب بعزف على الآلات الأخرى، وعلى خشبة المسرح فى أثناء الحفل الموسيقى الكبير كان هناك كرسى منفرد، دون بيانو أو دون حامل النوتة الموسيقية أو منصة قائد الفرقة الموسيقية. فكان هذا الحفل معتمداً على موسيقى التشيلو الخالصة والمكثفة، وكان الجو العام مشحونًا بالتوقع والتركيز.

وكان عازف التشيلو الشهير "يو - يو ما" أحد العازفين فى تلك الليلة من شهر "أبريل" عام ١٩٩٤، وكانت هناك قصة مؤثرة وراء المقطوعة الموسيقية التى كان سيعزفها.

ففى ٢٧ "مايو" عام ١٩٩٢، فى "سراييفو"، كان هناك واحد من الخبازين القلائل الذين تبقى لديهم مخزون من الدقيق يكفى لعمل الخبز وتوزيعه على الشعب الجائع والمدمر بفعل ويلات الحرب، وفى الساعة الرابعة عصرًا كان هناك طابور طويل فى الشارع، وعلى حين غرة سقطت قذيفة هون مباشرةً على منتصف الطابور، وأسفرت عن مقتل اثنين وعشرين شخصًا؛ فتناثرت الأشلاء والدماء والعظام والحطام.

وليس ببعيد عن مسرح هذا الحدث، كان يعيش عازف موسيقى يبلغ من العمر خمسة وثلاثين عامًا يدعى "فيدران سميلوفيك". وقبل اشتعال فتيل الحرب، كان "فيدران سميلوفيك" يعمل كعازف تشيلو فى أوبرا "سراييفو"، وظيفة مميزة كان يتوق بصبر للرجوع إليها. ولكنه حينما رأى الأشلاء المتطايرة من تلك المذبحة خارج نافذته، فاض به الكيل ولم يعد يقوى على تحمل المزيد. عقد عزمه وهو متألم على أن يقوم بأفضل ما يستطيع: عزف الموسيقى بكل أنواعها: موسيقى شعبية وشبابية.

وخلال الاثنين والعشرين يومًا التالية وفى الساعة الرابعة عصرًا، ارتدى "سميلوفيك" كامل ملابسه الرسمية التى يرتديها فى الحفلات الموسيقية ممسكًا بالتشيلو الخاص به وترك شقته متوجهًا إلى وسط المعركة الثائرة من حوله، ثم وضع كرسيًا بلاستيكيًا بجانب الحفرة التى خلفتها القذيفة، وبدأ فى عزف إحدى المقطوعات الخاصة بـ "توماس البينيو" وكانت مقطوعة كلاسيكية حزينة للغاية. عزف المقطوعة للشارع المهجور وللعربات

المهشمة والمبانى المحترقة وللناس المذعورين المختبئين فى الأقبية وسط قذف القنابل وسيل الرصاصات. ووسط انفجار المبانى من حوله، وقف بشجاعة غير متصورة تمثل كرامة الإنسان من أجل من فُقدوا فى الحرب ومن أجل الحضارة الإنسانية ومن أجل الأمان والسلام، وعلى الرغم من استمرار تساقط القذائف من حوله، فإنه لم يُصَبْ بأذى.

وبعد أن تناقلت الصحف قصة ذلك الرجل الرائع، تأثر "ديفيد وايلد"، الملحن الإنجليزى لدرجة أنه قرر أن يعزف الألحان الموسيقية؛ فألف مقطوعة موسيقية بعزف التشيلو المنفرد بعنوان "عازف تشيلو من "سراييفو"" والتى قام فيها بتجسيد مشاعره من غضب وحب وأخوة عازفًا إياها مع "فيدران سميلوفيك".

وكانت مقطوعة "عازف تشيلو من "سراييفو"" هى ما عزفها "يو - يو ما" فى هذه الأمسية.

صعد "يوما" على خشبة المسرح وانحنى لتحية الجمهور وجلس على الكرسى بسرعة. وبدأت الموسيقى تتسلل إلى القاعة الصامتة لتلقى بظلالها على الكون الفارغ والمشئوم والمتربص. وببطء بدأت وتيرة اللحن تتصاعد إلى صرخات هائلة تتملكنا جميعًا قبل أن تهدأ وكأنها حشرجة الموت الجوفاء، وفى النهاية عاد الصمت مرة أخرى.

وحينما انتهى من العزف، ظل "يوما" منحنيًا على آلة التشيلو الخاصة به، وقوس العزف يستند إلى الأوتار. لم يتحرك أحد فى القاعة أو لم يصدر صوتًا لمدة طويلة. وبدا الأمر وكأننا نشهد المذبحة المروعة بأنفسنا.

وفى النهاية، نظر "يوما" إلى الجمهور بحثًا عن شىء ما، ثم مد يديه وأومأ إلى شخص ما ليصعد على خشبة المسرح. ثم سرت صدمة كهربائية لا يمكن وصفها حينما أدركنا من هذا الشخص: إنه "فيدران سميلوفيك" - "عازف تشيلو من "سراييفو""!

وقف "سميلوفيك" تاركًا مقعده ثم سار بين المقاعد وحينها ترك "ما" خشبة المسرح ليستقبله. واحتضنا بعضهما بقوة. هكذا، تأثر جميع من كانوا فى القاعة وسرت نوبة من الاهتياج والعاطفة - تصفيق وصياح وهتاف.

وفى منتصف كل ذلك وقف هذان الرجلان يحتضنان بعضهما البعض ويبكيان بدون خجل. لقد بكى كل من "يو - يو ما" أمير الموسيقى الكلاسيكية الرائع والمهذب، الذى لا يعاب فى خلق أو خليقة، و"فيدران سميلوفيك" الذى كان يرتدى سترة جلدية ملطخة ورثة، وكان شعره الطويل الغجرى وشاربه الضخم يجعلانه يبدو أكبر من سنه، ويغطيان وجهه الذى ملأته الدموع وظهرت به التجاعيد من كثرة الألم.

تأثر جميعنا بأعمق وأنبل المشاعر الإنسانية عند مقابلة هذا الرجل الذى لوح بآلته الموسيقية التشيلو فى وجه القنابل والموت والدمار متحديًا إياهم.

وبعد أسبوع عدت إلى ولاية "مين"، وجلست فى إحدى الأمسيات أعزف على البيانو للمقيمين بدور محلية لرعاية مسنين، ولم أستطع منع نفسى من عقد مقارنة بين هذا الحفل الموسيقى والروعة التى شهدتها فى المهرجان، ثم صعقت عندما وجدت تشابهات عميقة بينهما. بموسيقاه يتمكن عازف التشيلو من تحدى الموت واليأس ويحتفل بالحب والحياة. وها نحن نفعل ما هو أشبه بذلك؛ فإننا أشبه بكورس من الأصوات القوية التى تغنى ويصاحبها عزف لبيانو عتيق. لم يكن هناك أى قنابل أو رصاص، ولكن كان هناك ألم حقيقى - الرؤية المعتمة والوحدة المؤلمة وجميع المخاوف التى تتراكم فى نفوسنا على مدار سنوات الحياة - وذكريات عالقة بالذهن تمثل لنا السلوى، وعلى الرغم من كل هذا، ها نحن نغنى ونصفق.

وفى هذه الأثناء أدركت أن الموسيقى هى نعمة وعطية نشترك فيها بالتساوى، سواء أكنا نؤلفها أم نستمع إليها ببساطة؛ فهى نعمة يمكنها أن تهدئنا وتلهمنا وتوحدنا وخصوصًا عندما نحتاج إليها بشدة - ونستبعد تمامًا احتياجنا لها.

يمتلئ عالم اليوم بساحات المعارك - بمعناها الحرفى فى بعض الأحيان أو معارك على الصعيد الاجتماعى أو العاطفى أو الروحى فى أحيان الأخرى؛ فبالتأكيد جميعنا يعرف أناسًا يشعرون، مع اختلاف الأسباب، بدرجات مختلفة من اليأس والقنوط. ربما تكون أرزاقهم مهددة أو ربما يساورهم قلق حيال أفراد الأسرة أو ربما تكون حالتهم الصحية فى تراجع؛ فحينما رأى "فيدران سميلوفيك" من هم فى حاجة، ترك الأمان والسكينة المتمثلة فى منزله و"عقد عزمه على القيام بأفضل ما لديه"، تمثل ذلك فى عزف الألحان الموسيقية.

فى الختام

واجه كل من "جون بيكر" والسيدة الفاضلة "أنطونيا" و"فيدران سميلوفيك" لحظة من لحظات الاختيار الحاسمة؛ فكانت اللحظة الحاسمة بالنسبة لـ "جون بيكر" فى "ساندي كريست"، وبالنسبة للسيدة الفاضلة "أنطونيا" جاءت اللحظات الحاسمة بعد انفصالها عن زوجها وانشغال أبنائها كل بحياته، أما اللحظة الحاسمة بالنسبة لـ"فيدران سميلوفيك" فقد جاءت حينما نظر من خلال النافذة ورأى الدمار، وعلى

قدر أهمية اللحظات الحاسمة لكل فرد من هؤلاء، فإن القرارات الحقيقية المغيرة لمسار الحياة، هى التى واجهوها كل يوم عندما اختاروا ترك مقعد "المشاهد" للقيام بإسهام فى الحياة. وهذا هو مضمون مفهوم النجاحات اليومية ـ أسلوب للمعيشة لكل يوم واختيار يومى وليس حدثًا طارئًا يحدث لمرة واحدة.

إذن ماذا عنك؟ بالرجوع إلى الأسبوع الماضى، هل كنت مشاهدًا للأحداث أم أسهمت فيها؟ هل أنت راض عن إسهاماتك الحالية؟ وإن لم تكن راضيًا عنها، فإننى أقترح عليك تدريب نفسك لتسألها بصفة يومية، ماذا تريد منى الحياة؟ ثم استمع لصوت الضمير الهادئ للإجابة عن تساؤلاتك.

تأملات

- وجد "جون بيكر" "سانديا كريست" مكانًا معزولاً للتأمل والتفكير فى مستقبله والإسهامات التى تمنى القيام بها. إذن فأين المكان الخاص بك أنت؟ وهل أنت معتاد على الذهاب هناك؟
- كيف ستختار قضاء السنة القادمة إن علمت أنها آخر سنة لك على وجه الأرض؟ كيف ستقضى العام القادم أو الشهر القادم أو اليوم التالى؟
- تخلت السيدة الفاضلة "أنطونيا" عن أسلوب حياة "بيفرلى هيلز" واختارت أن تنام يوميًا فى السجن. ما الذى يمكنك أن تتخلى عنه من سبل الراحة فى سبيل القيام بالمزيد من الإسهامات المهمة؟
- عقد "فيدران سميلوفيك" عزمه على القيام بأفضل ما لديه ـ عزف الألحان الموسيقية. وأوحى مثاله لـ "بول سوليفان"، كاتب القصة، بفكرة العزف على البيانو للنزلاء بدار المسنين. "فالأفضل" فى حالتهم لا تعنى "أحسن من الآخرين"، ولكن الأفضل لهم شخصيًا. إذن فما هو أفضل شىء يمكنك القيام به؟

المزيد من التأملات
عن الإسهام

البحث عن معنى للحياة

الباحث عن معنى الحياة هو من يشكل أفكاره وأفعاله على ضوء الأهداف التى تجعل حياته ذات قيمة وهدف.

حينما كنت طفلاً، كان الرجل الوطواط هو الوحيد الذى يمتلك تليفونًا جوالًا. وكان لديه أيضًا تليفون فى السيارة، وكنت مبهورًا بهذا الأمر: يا إلهى! هل تتخيل ذلك، أتتخيل معنى أن يكون لديك تليفون فى السيارة؟ ولكن التكنولوجيا لم تغير حياتنا، بل قمنا نحن بهذا التغيير. ومع ذلك، فإننا ما زلنا فى وضع الاختيار: هل جعلت العالم مكانًا أفضل اليوم بطريقة أو أخرى، أم أننى لم أعبء بذلك من الأصل؟

ـ " توم هانكس"

■ ■ ■

لا يكفى أن تكون جادًا ومجتهدًا مثل النملة. ما هو الشىء الذى تجتهد من أجله؟

ـ "جيمس ثوربر"

■ ■ ■

البعض لا يستطيع التمييز بين الاتصاف بالانشغال وبين القدرة على الإنتاج.
إنهم طواحين بشرية، مستغرقون فى العمل، ولكنهم فى واقع الأمر لا ينتجون سوى القليل.

ـ "كارولين دونيلى"
MONEY

■ ■ ■

بالنسبة للشخصيات المؤثرة والقوية، حينما يسمع المرء ما يدور خلف الكواليس، فإنه يسمع أصداء النضال والصراع. ومع ذلك، بعيدًا عن شعورهم الداخلى بعدم القدة على التركيز فإن مثل أولئك الأشخاص نظموا حياتهم على ضوء بعض القيم العليا، بل قاموا أيضًا بالتركيز بشدة على الأهداف والدوافع.

ـ "هارى إيمرسون فوسديك"
ON BEING A REAL PERSON

من يعرف السبب الذى يعيش من أجله يستطيع تحمل العيش بأية طريقة تكون.

– "فريدريك نيتشه"

■ ■ ■

على الرغم من أهمية ترك بصمتك فى الزمن، هناك ما هو أكثر أهمية من ذلك: التأكد من أن تلك البصمة تشير نحو الاتجاه المستحسن والجدير بالمدح والثناء.

– "جيمس برانش كابيل"

■ ■ ■

ليس هناك شىء يعطيك أكبر قدر من الحرية أكثر من أن تحارب من أجل قضية أكبر من ذاتك، شىء يشملك، ولكنه غير محدد أو مقيد بوجودك وحده.

– "جون ماكين"

Faith of My Fathers

سلطة المرء

قد نشعر بأنه ليس لدينا ما يمكن الإسهام به؛ ولكن تمتلئ دروس التاريخ بنماذج السلطة التى يمكن أن تأتى من الاختيارات اليومية للفرد المستقل.

نحن نشعر بأن ما نقوم به هو مجرد نقطة فى المحيط، ولكن من الممكن أن ينقص المحيط نظرًا إلى افتقاده لهذه النقطة.

ـ الأم "تيريزا"

■ ■ ■

ليس هناك من هو أفقر من رجل لا يمتلك شيئًا يستحق أن يعطيه للآخرين، كما لو أن الينابيع الجبلية تقول إنها ليس لديها شىء لتعطيه للبحر لأنها ليست أنهارًا. أعط ما لديك؛ فهذا قد يكون بالنسبة لشخص ما أفضل مما تظن.

ـ "هنرى واردورث لونجفيللو"

■ ■ ■

كل منا لديه شىء ليعطيه للآخرين، فإن كنت تستطيع القراءة، ابحث عن شخص لا يستطيع القراءة. فإن كان لديك مطرقة، أوجد المسمار. فإن لم تكن جائعًا أو وحيدًا أو متورطًا فى المشكلة ـ ابحث عن شخص يكون هكذا.

ـ "جورج إتش. دبليو. بوش"

■ ■ ■

وقد يبدو الأمر بالنسبة لك أنه من الغرور افتراض أنك بإمكانك القيام بشىء مهم نحو تحسين أوضاع العديد من البشر؛ ولكن هذه فكرة خاطئة. يجب أن تؤمن أنه بإمكانك أن تساعد العالم فى التغيير نحو الأفضل. فإن المجتمعات السليمة هى نتاج الأفراد الصالحين، بالضبط كما هو الحال فى حالة الإجماع فى الانتخابات الرئاسية؛ فهذا الإجماع هو نتاج أصوات الناخبين كل على حدة.

ـ "برتراند راسل"

A Philosophy for You in These Times

■ ■ ■

حتى النجوم الصغيرة تسطع فى الظلام

ـ مثل فنلندى

■ ■ ■

لدى اعتقاد راسخ بأن كل شخص منا يستطيع القيام بالقليل لإنهاء تعاسة الآخرين.

ـ "ألبرت شويتزر"

التميز الفردى

عازف التشيلو من "سراييفو" "عقد عزمه على القيام بأفضل ما لديه" ـ عزف الألحان الموسيقية. فما الذى يميزك كفرد ويمكنك الإسهام به؟

أيًا ما تكون، فهناك شخص أصغر منك فى السن يعتبرك شخصًا مثاليًا؛ فهناك بعض الأعمال التى لن يتم إنجازها لو لم تقم بها، فهناك من سيفتقدك لو رحلت، وهناك حيز من الوجود لن يشغله أحد سواك.

ـ "يعقوب. إم. برود"

Braude's Source Book for Speakers and Writer

■ ■ ■

حينما كنت فى سن السابعة تقريبًا، انتقلنا إلى ولاية " نيويورك". كنت أدرس العزف على آلة التشيلو، وبعد عامين سجل لى والدى فى دروس مع "ليونارد روز"، وهو عازف تشيلو ومدرس شهير. ولحسن الحظ، كان يتمتع بالصبر لأنى كنت فتى خجولاً للغاية.

عندما استمعت إلى عزف "ليونارد"، فكرت: "كيف يمكنك إصدار مثل هذه الأصوات الرائعة؟ وكيف يمكن لأى شخص القيام بذلك؟" ولكن الموسيقى ليست كذلك، وكان "ليونارد" يعزف ذلك حيث قال: "علمتك الكثير، ولكن الآن عليك أن تتحسس طريقك وتعتمد على نفسك فى التعلم"؛ ذلك لأن أسوء شىء يمكنك فعله هو أن تقول لنفسك: "أريد فقط أن أكون مثل شخص آخر". عليك أن تتشرب المعرفة من شخص آخر، ولكن عليك فى النهاية أن تجد لنفسك صوتًا يميزك.

ـ "يو ـ يو ما"

■ ■ ■

إن مهمة الإنسان على وجه الأرض هى إدراك تميزه، وكما قالها أحد الحكماء وهو على فراش الموت: "فى نهاية حياة المرء لن يسأله الناس: "لماذا لم تكن قائدًا عظيمًا أو ملكًا متوجًا؟"، ولكنهم سيقولون: "لماذا لم تكن نفسك؟".

ـ "مارتن بوبر"

Time

نستمتع بسماع أخبار أبطالنا، متناسين أن هناك من ينظر لنا على أننا أبطال.

ـ "هيلين هايز"

Our Best Years

المهام الشخصية

إن أكثر لحظاتنا التى تثير الأفكار بداخلنا هى تلك اللحظات التى نجد فيها وقتًا لتسجيل ما نشعر أنه جوهر وجودنا فى عبارة موجزة، ومن الممكن أن تصبح مثل هذه العبارات قانونًا خاصًا ـ أو إطارًا لاتخاذ قرارات مصيرية فى الحياة. تأمل الأمثلة التالية:

أريد أن أستنفد كل طاقتى قبل أن يحين أجلى؛ فكلما اجتهدت فى العمل، أحببته. هكذا يمكننى القول بأننى أبتهج بالحياة ومن أجلها؛ فالحياة بالنسبة لى ليست شمعة قصيرة الأجل، ولكنها شعلة ساطعة علىَّ حملها للحظات، كما أننى أريد إشعالها لتسطع بقدر الإمكان قبل تسليمها إلى الأجيال القادمة.

ـ "جورج برنارد شو"

GEORGE BERNARD SHAW, HIS LIFE AND WORKS

■ ■ ■

يكمن نجاحك فى أن تبتسم فى وجوه الآخرين، وأن تكسب احترام الأذكياء وحب الأطفال وأن تكتسب تقدير النقاد الصادقين، وأن تتحمل خيانة الأصدقاء غير الأوفياء، وأن تقدر الجمال، وأن تجد أفضل ما فى الآخرين، وأن تجعل الدنيا أفضل سواء عن طريق أبناء صالحين أو نبتة أو عن طريق إصلاح الأحوال الاجتماعية، وأن تعلم أن حياة أحدهم أصبحت أيسر بسببك؛ فهذا هو النجاح.

ـ "رالف والدو إيمرسون"

■ ■ ■

يعيش المرء مرة واحدة.
فإن كان فى استطاعتى عمل الخير،
وإظهار البر للآخرين،
فسأقوم بذلك الآن.
لن أؤجل عمل اليوم إلى الغد ولن أهمله.
إذ ربما لن تتاح لى فرصة للقيام بذلك مرة أخرى.

ـ "اتيان دى جرالت"

■ ■ ■

اجعلنى يا إلهى سببًا ليعم السلام والأمان.
فأينما يكون الكره، اجعلنى سببًا فى إشاعة الحب.
وأينما تكون الإساءة، اجعلنى سببًا فى المغفرة.
وأينما يكون الشقاق والخلاف، اجعلنى سببًا فى اليقين.
وأينما يكون الشك، اجعلنى سببًا فى غرس الثقة فى القلوب.
وأينما يكون اليأس، اجعلنى سببًا فى إشاعة الأمل.
وأينما يكون الظلام، اجعلنى النور الذى يهتدى به الآخرون.
وأينما يكون الحزن، اجعلنى سببًا للفرح.
اجعلنى يا إلهى سببًا فى السلوى والعزاء.
واجعلنى سبيلاً لإفهام الآخرين.
واجعلنى سببًا فى الحب بدلاً من أن يحبنى الآخرون.
فمن يعط، يأخذ.
ومن يؤثر غيره على نفسه، يجد ضالته.
ومن يغفر، يُغْفر له.
فبالموت ينتقل المرء للحياة الأبدية.

ـ "فرانسيس"، أحد رجال الدين

■ ■ ■

أريد أن يقول عنى من يعرفنى تمام المعرفة إنه كان ينزع الأشواك ليزرع الأزهار أينما ظن أن الأزهار قد تنمو.

ـ "إبراهام لينكولن"



٢

الإحسان

لماذا نحيا إن لم نكن نبذل الجهد فى جعل الحياة

أيسر بالنسبة لبعضنا البعض؟

- "جورج إليوت"

على الرغم من محاولة البعض ليحيا الحياة بأنانية مطلقة أو من منظور أنانى، فإن بذل أنفسنا من أجل الآخرين هو ما يجعلنا نجد أعظم معانى الحياة بالنسبة لنا. وهكذا فى أثناء رحلة البحث عن معنى الحياة، يجد المرء أن أفضل مكان للبحث هو العالم الخارجى ـ نحو الآخرين ـ باستخدام مبدأ الإحسان.

وفى كثير من الأحيان يتم اختزال معنى الإحسان إلى مجرد إخراج الصدقات أو التبرع بمبلغ من المال لأولئك الأشخاص الذين يعانون من الحرمان فى الناحية الاقتصادية. إلا أن الإحسان، فى أنقى صوره، يشمل المزيد والمزيد، فهو يشمل إعطاء قلوبنا وعقولنا ومواهبنا بطرق تعمل على إثراء حياة الناس كافة ـ سواء أكانوا معسرين أو موسرين. الإحسان هو الإيثار وإنكار الذات، وهو الحب فى جميع صوره. تجد، عزيزى القارئ، مثالاً رائعًا فى القصة التى تحمل عنوان، "رجل القطار". وقد استدعى الكاتب المتميز "أليكس هالى" هذه القصة، ومع أن هذه القصة واقعية لشخص لم يقابله "أليكس" قط، لكنه شخص كان "أليكس" يكن له كل الاحترام والتقدير، وحينما تقرأ روايته للقصة، قاوم إغراء اختزال القصة لتعنى مجرد رجل يخرج الصدقات.

رجل القطار

"أليكس هالى"

عندما أجتمع أنا وإخوتى معًا، نتحدث حتمًا عن أبينا؛ فنحن جميعًا ندين بنجاحنا فى الحياة إليه - وإلى رجل غامض قابله ذات ليلة فى القطار.

ولد والدنا، "سيمون الكسندر هالى"، فى عام ١٨٩٢، وتربى فى مدينة زراعية صغيرة، بمنطقة "السافانا" ، بولاية " تينيسى". وكان الابن الثامن لـ"أليك هالى" - خادم سابق ذو إرادة صلبة ومزارع مستأجر يعمل بدوام جزئى - ولسيدة تدعى "كوين".

وعلى الرغم من رقة جدتى ومشاعرها المرهفة، فإنها تستطيع أن تكون ذات عزيمة صلبة، وخصوصًا حينما يتعلق الأمر بأولادها، وكان أحد الأشياء التى تطمح إليها هو تعليم والدى.

فى تلك الفترة كانت هناك فكرة سائدة فى منطقة "السافانا"، تتمثل فى أن الفتى يُعتبر "ضائعًا"، إن بقى فى المدرسة بعد أن نضج للدرجة التى تكفيه للقيام بالأعمال الزراعية؛ لذلك حينما وصل والدى إلى الصف السادس، بدأت "كوين" فى إثارة غرور جدِّى.

فكانت تناقش جدِّى قائلة: "وحيث إننا لدينا ثمانية أبناء، أليس من المقام الرفيع أن نضيع أحدهم عن عمد لنعلمه؟" وبعد العديد من المناقشات، ترك جدِّى والدى لينهى الصف الثامن، إلى جانب العمل فى الحقول بعد المدرسة.

ومع ذلك، لم ترض "كوين" عن الأمر. وبانتهاء الصف الثامن، بدأت تبذر البذور بقولها إن مكانة جدِّى قد تَصل إلى مستوى جديد إن ذهب أبناؤها إلى المدرسة الثانوية. وبدأت مجهوداتها تؤتى ثمارها؛ حيث أعطى "أليك هالى"، المسن والصارم، لوالدى خمس ورقات من فئة العشرة دولارات والتى اكتسبها بمشقة، وطلب منه ألا يسأل المزيد ثم أرسله إلى المدرسة الثانوية. سافر والدى بعربة تجرها البغال فى أول الأمر ثم بالقطار - أول قطار تراه عيناه، وأخيرًا ترجل فى "جاكسون"، بولاية " تينيسى"؛ حيث إنه سجل فى كلية "لاين" بالقسم الإعدادى، فى حين أن كلية "مثوديست" للسود تقدم دورات تدريبية تؤهل للالتحاق بمعهد سنتين.

وسريعًا ما نفدت الخمسون دولارًا، وعمل والدى كنادل، ثم عمل بالعديد من الحرف، وعمل كمساعد فى مدرسة للمشاغبين أيضًا؛ وذلك فى سبيل الاستمرار فى المدرسة. وعندما جاء فصل الشتاء، كان يستيقظ فى الساعة الرابعة صباحًا ليذهب إلى منازل العائلات البيض لإشعال النيران حتى يتسنى للمقيمين الاستيقاظ فى راحة.

وأصبح "سيمون" المسكين مزحة الحرم الجامعى بسرواله الوحيد وحذائه، وبعينيه الكئيبتين، وفى كثير من الأحيان، تجده مستغرقًا فى النوم والكتاب على قدميه.

وبدأت المعاناة المستمرة لكسب المال تترك أثرًا سلبيًا على والدى حيث أخذت تقديراته تتردى. ومع ذلك أخذ يقاوم الأمور وتقدم فى دراسته وأتم دراسته الثانوية. وبعد ذلك، أدرج

اسمه فى قوائم كلية الفنون والتكنولوجيا فى "جرينسبورو"، بولاية "كارولاينا" الشمالية؛ حيث كان عليه المجاهدة خلال السنوات الأولى والثانية من الدراسة.

وفى إحدى الأمسيات الباردة فى نهاية العام الثانى، استُدعى أبى إلى حجرة المدرسين وتم إخباره بأنه رسب فى إحدى المواد - مادة تتطلب شراء كتاب ما كان فى وسعه شراؤه لأنه كان فى غاية الفقر.

تملكه إحساس بالهزيمة الثقيلة. لقد بذل قصارى جهده لمدة أعوام، ومع ذلك فهو يشعر الآن بأنه لم يحقق شيئًا يذكر؛ فربما كان يجب عليه العودة إلى مسقط رأسه للعمل بالزراعة.

لكن بعد عدة أيام، تسلم خطابًا من شركة "بولمان" يعلن أنه واحد من ضمن الأربعة والعشرين طالبًا من كليات السود الذين وقع عليهم الاختيار من بين مئات المتقدمين للعمل فى فصل الصيف كعتالين على شاحنات السكك الحديدية المزودة بأسرَّة للركاب، ففرح أبى بشدة. وها هى الفرصة! تسلم أبى العمل بحماس وهمة وتم تكليفه بالعمل على متن قطار متجه من منطقة "بافلوو" إلى "بيتسبرغ".

وفى صبيحة أحد الأيام وفى حوالى الساعة الثانية صباحًا، حينما وصل القطار انطلقت صفارة العتالين. وقفز أبى بسرعة وارتدى سترته البيضاء واتجه نحو أسرَّة المسافرين. وكان هناك، كما روى لى والدى، رجل ذو مظهر مميز وبصحبته زوجته. أخبر الرجل أبى أنهما لم يهنئا بالنوم، وأنهما بحاجة إلى كوبين من اللبن الدافئ. فأحضر والدى اللبن والمناديل على صينية فضية. ناول الرجل زوجته الكوب من خلال الستار الخاص بالمضجع، واحتسى كوبه، وانخرط فى الحديث مع أبى.

تقتضى قواعد العمل الصارمة بشركة "بولمان" منع أى حوارات جانبية تتعدى جملتى: "نعم، يا سيدى" أو "لا، يا سيدتى"، ولكن هذا الراكب ظل يطرح الأسئلة على والدى، بل إنه اتبعه إلى حجرة العتالين.

"من أين جئت؟".

"من منطقة "السافانا"، بولاية " تينيسى"، يا سيدى".

"أنت تتحدث بلباقة".

"شكرًا لك، يا سيدى".

"ماذا كنت تعمل من قبل؟".

"كنت طالبًا بكلية الفنون والتكنولوجيا بـ"جرينسبورو" يا سيدى". شعر أبى بعدم الحاجة إلى ذكر أنه يفكر فى العودة إلى مسقط رأسه ليعمل بالزراعة.

نظر الرجل إليه بحماس، وفى النهاية تمنى له الخير، ثم عاد إلى مقصورته.

وفى الصباح التالى، وصل القطار إلى "بيتسبرغ" . وفى الوقت الذى كان فيه الخمسون سنتًا بقشيشًا جيدًا، أعطى الرجل خمسة دولارات لـ"سيمون هالى" الذى كان ممتنًا للغاية.

وعلى مدار فصل الصيف، ادخر كل بقشيش وحينما انتهى أخيرًا من العمل كان قد ادخر ما يكفيه لشراء ما يعينه على العيش. ومع ذلك، أدرك أن مدخراته تكفى لدفع مصاريف فصل دراسى واحد كامل فى كلية الفنون والتكنولوجيا دون الحاجة إلى العمل ولو فى وظيفة واحدة.

وقرر والدى أنه يستحق أن يريح نفسه من العمل الخارجى لمدة فصل دراسى واحد. وبهذه الطريقة يتسنى له معرفة التقديرات التى يمكن أن يحققها بجدية.

وعاد إلى "جرينسبورو"، وما إن وصل إلى الحرم الجامعى حتى استدعاه رئيس الكلية، وجلس أبى فى ترقب شديد أمام الرجل رفيع المقام.

"لدى خطاب، يا "سيمون"".

"نعم، يا سيدى".

"كنت تعمل عتالاً لدى شركة "بولمان" هذا الصيف؟".

"هل قابلت رجلاً معينًا فى إحدى الليالى وأحضرت له لبنًا دافئًا؟".

"نعم، يا سيدى".

"حسنًا، اسمه السيد "آر. أس. أم. بويس". وهو مدير متقاعد لشركة "كيرتس" للنشر والتى تنشر مجلة "ذا ساتردى إيفيننج بوست". وقد تبرع لك بمبلغ خمسمائة دولار لتغطية نفقات إقامتك وتعليمك ومصاريف الكتب الدراسية لعام دراسى كامل".

اندهش والدى، ولم تمكن المنحة المفاجأة والدى من إنهاء الدراسة بكلية الفنون والتكنولوجيا فحسب، بل وتخرج بترتيبه الأول على دفعته. وقد مكنه ذلك الإنجاز من الحصول على منحة دراسية من جامعة "كورنيل" بـ"إثاكا"، "نيويورك".

وفى عام ١٩٢٠، انتقل أبى إلى "إثاكا" مع عروسه "برثا"، كعروسين متزوجين حديثًا. والتحق بجامعة "كورنيل" ليحصل على درجة الماجستير، وتقدمت والدتى إلى المعهد العالى للموسيقى بـ"إثاكا" لدراسة العزف على البيانو، وولدت فى العام التالى.

وبعد عدة عقود، دعانى رئيس تحرير مجلة "ذا ساتردى إيفيننج بوست" لمكتبه بـ"نيويورك" لمناقشة أمر تلخيص أول كتبى، *The Autobiography of Malcom X*. وكنت فخورًا وسعيدًا للغاية بجلوسى على المكاتب الخشبية بشارع "لكسنجتون". وفجأة تذكرت السيد "بويس"، وكيف أن كرمه البالغ مكننى من التواجد وسط رؤساء التحرير ككاتب، ثم بدأت أبكى، ولم أتمالك نفسى.

نحن - أبناء "سيمون هالى" - كثيرًا ما نتأمل السيد "بويس" وما استثمره من خير فى إنسان قليل الحظ؛ فلقد استفدنا من تأثير كرمه البالغ. فبدلاً من تربيتنا بإحدى المزارع، تربينا فى بيت وسط أبوين متعلمين وأرفف تملؤها الكتب وكلنا فخر وعزة. فأخى "جورج" يعمل رئيسًا للجنة الأمريكية للبريد، فى حين أن أخى "جوليوس" مهندس معمارى، و"لويس" مدرسة موسيقى، وأنا كاتب.

وكأن السيد "آر. أس. أم. بويس" منحة من الله هبطت على حياة أبى. قد يرى البعض أن الأمر قد حدث بمحض الصدفة، لكننى أرى أنه القوى الخفية للخير.

كما أننى أؤمن بأن كل شخص يُنعم عليه بالنجاح يجب أن يرد جزءًا من هذه النعمة. فيجب على الجميع العيش والتصرف بنفس طريقة رجل القطار.

نعم، لقد مد السيد "بويس" يد العون لتعليم "سيمون"، ولكن إحسانه تعدى مجرد بذل المال؛ حيث خصص وقتًا لزيارة "سيمون" الشاب الصغير والتواصل مع رئيس الكلية. لقد قدم إحسانًا كبيرًا عندما سلط الضوء على القدرات الكامنة فى نفس الشاب الصغير، الذى رآه الآخرون مجرد خادم يحمل كوب اللبن. إضافة إلى أنه منحه الثقة بالنفس بالثناء على مهارات التواصل التى يتمتع بها. لقد أعطى الأمل لشاب لديه طموحات عديدة لكنه يفتقر لسبل تحقيقها، وبناءً على ذلك، تعدى إحسانه هدفه الأساسى؛ ليمتد أثره إلى أجيال من أبناء "سيمون"، بما فيهم "أليكس". لا يعرف أحد حقًا تمام المعرفة التأثير المستمر لصنيع الإحسان.

وعلى نحو عميق يتضمن الإحسان مفهوم إنكار الذات وإيثار الغير. هكذا، تأمل النتائج التى تستمر حتى اليوم، بفضل اللحظات التى قرر فيها شخص يائس التوقف عن التفكير فى نفسه فقط، وبدأ يركز على العالم الخارجى ـ على الآخرين؟

قانون الإيثار

"فولتن أورسيلر"

استيقظ رجل، سنطلق عليه اسم "بيل ويلكنز"، وهو سمسار ببورصة "وول ستريت"، فى صبيحة أحد الأيام فى مستشفى لمعالجة مدمنى الخمور، وعلى نحو يبعث على اليأس والقنوط أخذ يحدق فى طبيبه المعالج وهو يئن ويتأوه قائلًا: "أيها الطبيب، كم مرة جئت إلى هذا المكان؟".

"خمسون مرة! لقد أصبحت الآن نبتة معمرة".

"أظن أن الشراب سيقضى علىّ؟".

أجاب الطبيب بهيبة قائلاً: "الآن لن يطيل بك الأمر".

قال "بيل": "إذن ما رأيك فى تناول كأس صغيرة فى مقابل قول الحقيقة؟".

ووافق الطبيب: "أعتقد أن الأمر سيكون على ما يرام، ولكننى سأعقد اتفاقًا معك. هناك شاب فى الحجرة المجاورة يعانى من حالة سيئة، وهو هنا للمرة الأولى. ربما إن بدوت له كنموذج مفزع ومروع لما يحدث عند الإفراط فى تناول الشراب، تخيفه وتجعله يمتنع عن تناول الشراب لما تبقى له من عمر".

وبدلاً من أن يبدى الاستياء، أظهر "بيل" نوعًا من الاهتمام "حسنًا،" قالها ثم أردف: "ولكن لا تنس الشراب حينما أعود إليك".

كان الفتى متأكدًا من أنه قدر له الهلاك، وكان "بيل"، الذى يعتبر نفسه غير مؤمن، يحث الفتى على استجماع قواه وشجاعته.

وتابع قائلاً: "المشروبات الكحولية هى قوى خارجية تغلبت عليك، فلابد من قوى أخرى تستطيع إنقاذك؛ هى قوى الحق، أو القوى الإلهية".

وبغض النظر عن تأثير هذا الكلام على الفتى، فقد تأثر "بيل" نفسه بما قاله تأثيرًا بالغًا. وحينما عاد إلى حجرته، نسى اتفاقه مع الطبيب. ولم يقدم قط على تناول الكأس التى وعده بها الطبيب. فى النهاية بتفكيره فى شخص آخر، أعطى فرصة لقانون الإيثار ليؤثر فيه. بل إنه أثر على حياته تأثيرًا بالغًا لدرجة أنه أصبح مؤسس حركة فى غاية الفاعلية تعنى بالشفاء بالإيمان - رابطة مكافحة إدمان الخمور.

وكان اسم "بيل" الحقيقى هو "ويليام ويلسون جريفث"، إلا أن معظم الناس يعرفونه بـ "بيل دبليو" وذلك نظرًا لتقاليد رابطة مكافحة إدمان الخمور التى تقتضى الإبقاء على هوية المشاركين مجهولة؛ وكيف كان سيتسنى له تخيل حجم الخير الذى عم ربوع العالم فى النهاية كنتيجة للحظة حول فيها تركيزه من الأنانية إلى الإيثار؟ وفى كثير من الأحيان نجنى أعظم الثمار عند إغفال النفس وإيثار الغير.

إن أساس مبدأ الاحسان هو التضحية، وتشمل التضحية التخلى عن شىء ذى قيمة شخصية فى مقابل شىء ذى منفعة للآخرين، وهذا هو ما أكده لنا "أنطونيو سايا".

المحبة الأخوية

بقلم "توم هالمان"، الابن

جلس "أنطونيو سايا" على حافة الفراش مقلبًا الصور الفوتوغرافية بين يديه ذهابًا وإيابًا. وكانت الصور قد تم التقاطها منذ سنوات قليلة ماضية حينما كان فى الكلية شمال البلاد. أمسك بصورته ونفض عنها طبقات من الغبار كانت قد غشيتها.

انس الماضى، قالها لنفسه، تاركًا الصور تسقط على غطاء الفراش، ثم وجه انتباهه إلى بريد اليوم وكومة من الفواتير والأوراق الرسمية المطلوبة قبل النظر فى مسألة تأجيل دفع مبلغ ٢٠,٠٠٠ دولار نظير قرض التعليم الخاص به. تنهد ثم قذف الأظرف إلى الناحية المقابلة من الفراش، ثم ترامى على وسادته وحدق بالسقف.

ومؤخرًا، قام اثنان من أصدقائه بالكلية بالاتصال به، وكان قد حصل كل منهما على وظيفة ثابتة بمرتبات مجزية، إضافة إلى ذلك فقد تزوج أحدهما. وتمنى "أنطونيو" كل هذه الأشياء أيضًا؛ فهو كان يخطط للدراسة فى كلية الحقوق أو ليصبح شرطيًّا. وبدلاً من تحقيق ذلك، ففى عمر الخامسة والعشرين، أصبح حبيس مشروع إسكان فى حى متهدم بولاية "ميامى". تملأ الصراصير أركان المطبخ ومعداته، والتى كانت أكبر من عمره. وكانت الأرضيات، حتى أرضيات حجرة النوم، مغطاة بمشمع أرضيات عتيق وممزق. وكانت الحوائط، ذات الطلاء المقشر والأجزاء القذرة، تكشف عن عقود من المعيشة الصعبة.

ألقى "أنطونيو" نظرة سريعة على صورة الشاب الذى كان لديه الكثير من الأحلام. ثم أرجح رجليه وهو جالس على الفراش وسار إلى خارج المنزل الذى يشبه المستودع حيث نسيم الليل.

ودوت الأصوات الإيقاعية لموسيقى "الراب" من مكان ما فى الظلام. وصاح أحدهم فى الشارع، وسمع صوت ضجيج إطارات السيارات. وسار "أنطونيو" فى طريق تحفه القاذورات ثم استدار ودرس منزله، المكان الذى أخذ عهدًا على نفسه للهروب منه. ثم أغلق عينيه وسمع صوت أمه التى طلبت منه أن يوصلها إلى المتجر فى ذلك اليوم؛ حيث بدأت رحلته - منذ أربع سنوات ماضية وهو فى طريقه إلى المتجر.

وافق هذا اليوم عصر أحد الأيام الحارة من شهر "أغسطس" عام ٢٠٠٢، حينما أسدل "أنطونيو" زجاج سيارته إلى أسفل وانطلق بها مجتازًا حافة الطريق. وبالكاد لاحظ الحى الكئيب الذى يعيش فيه هو وإخوته الصغار مع أمهم، "دوروثى".

وكان هو أول من ذهب لتلقى تعليمه فى الكلية من أفراد أسرته، وخلال عشرة شهور قد

يتخرج فى كلية "سانت بيتر" بولاية "نيو جيرسى"، بتخصص عام فى إدارة الأعمال التجارية وتخصص فرعى فى العدالة الجنائية.

نظر إلى أمه فى لمحة سريعة والتى كانت تجلس على المقعد الأمامى للسيارة تنظر خارج النافذة؛ لقد كانت أمه مصدر إلهامه ومصدر القوة لأسرة فقدت الأب. ومع ذلك، لم تشك أبدًا. وكل ما كانت تتمناه هو أن يتمتع أبناؤها بالذكاء الكافى ليتجنبوا أخطاءها.

"ابنى الحبيب، أريد إخبارك بشىء"، قالتها أمه برفق.

شعر "أنطونيو" بتوتر وضيق فى معدته، فحينما تتحدث أمه بهذه الطريقة، فإنه يعلم أن الأمر جدٌّ خطير.

قالت أمه: "إننى أعلم أنه كان يجب علىَّ إخبارك منذ فترة، ولكننى لم أتمكن من ذلك". ثم صمتت لبرهة بحثًا عن الكلمات. "أريد أن أعلمك، من أم إلى ابنها، بأننى مصابة بفيروس نقص المناعة المكتسبة".

صمت "أنطونيو"، ثم أمسك بعجلة القيادة بكلتا يديه.

ثم أردفت قائلة: "سأموت، يا ابنى الحبيب".

ثم عاد إلى الكلية، وفى كل أسبوع كان يتحدث هو وأمه تليفونيًّا.

وعلم "أنطونيو" أن أمه أصيبت بالمرض نتيجة عدوى انتقلت إليها من أحد الأشخاص. وعندما مرضت، أظهرت الفحوصات أن الفيروس اكتمل نموه ليصبح مرض "الإيدز". ومع ذلك، طال بها العمر حتى رأت ابنها متخرجًا فى الكلية وعاد إلى المنزل فى شهر "مايو". وبعد ذلك بشهرين انتقلت إلى المستشفى وبعدها بفترة قصيرة انتقلت إلى مستشفى للأمراض المستعصية.

إذا توفيت الأم ستتمزق هذه الأسرة، فمن الممكن أن يفر "أنطونيو"، ويترك أخته "شروندا"، ١٥ عامًا، و"كايرا"، ١٣ عامًا، والأخوين التوءم ذَوَيِ الأربعة عشر ربيعًا، "توريان" و"كوريان". وكان يعيش بعض الأعمام والأخوال والعمات والخالات بالقرب، ويعيش البعض الآخر خارج البلاد. ومع ذلك، لم يعرض أحد منهم خدماته لرعاية الأولاد. وكان من الممكن أن يتم وضعهم تحت وصاية الدولة وإرسالهم إلى دور الأيتام تحت إشراف وزارة الطفل والأسرة بولاية " فلوريدا".

ثم خطرت له تلك الفكرة المجنونة. ماذا لو أنه حصل على الوصايا القانونية؟ صحيح أنه لم يسمع مطلقًا عن مثل هذا الأمر، لكن لمَ لا؟ وتحدث مع أصدقائه فى الأمر. وكان نتيجة ذلك أن أعجب البعض بشجاعته، فى حين أن البعض الآخر قال لو أنه يتمتع بحسن التقدير لذهب أدراج الريح دون أن ينظر إلى الخلف. وكان يعلم أن إخوته من الممكن أن يصبحوا عبئًا عليه؛ إذ إنه سيتحتم عليه تأجيل أية أفكار نحو حياة أفضل لمدة ثمانية أعوام حتى تتم أصغر إخوته الحادية والعشرين من عمرها. منزل فى حى أفضل؟ انس هذا الأمر. كلية الحقوق؟ انتهى

الأمر، ففكر فى إمكانية الحصول على بعض المساعدات التى تقدمها الحكومة، ولكنه ليس لديه عمل ولا سبيل إلى مساندة نفسه وأربعة أطفال.

ربما كان من الأفضل للجميع لو تفرقت الأسرة؛ فمن الممكن أن يبدأ الجميع بداية خالية من العوائق. وكان الاختيار واضحًا - اتركهم أو اترك أحلامك. هكذا، دعا الله تعالى أن يهديه إلى الصواب.

ساعدته محامية تقدم الاستشارات القانونية فى الاستعداد للمثول أمام المحكمة. وقامت بالتحرى عن الأمر وملأت الأوراق، وكان "أنطونيو" فى مكتبها فى يوم من أيام أغسطس ٢٠٠٣، بعد عام من إخبار والدته له بالأمر، حينما اتصلت ممرضة من مستشفى الأمراض المستعصية وأخبرته بنبأ وفاة "دوروثى".

وبعد عدة ساعات اجتمع بإخوته فى غرفة المعيشة وتحدث بصراحة عن المستقبل. "علينا أن نتحلى بالصلابة والقوة"، قالها وسط دموعه. "إنها ليست نهاية العالم لأن والدتنا توفيت، فمازلنا أسرة واحدة، وعلينا الاستمرار فى ذلك، بغض النظر عن أى شىء. وعلينا أيضًا أن نظل هنا لدعم بعضنا البعض".

كان "أنطونيو" بمفرده فى الأسبوع الذى تلى الجنازة، وبعد أن توقف المعزون عن إحضار الوجبات إلى المنزل، انتظر موعد المحكمة، وتمنى ألا يظن القاضى أنه شخص أحمق، بل كان يطمح أن يعتبره رجلًا يريد أن يمثل صورة الأب بأفضل طريقة يعرفها.

وفى الجلسة دعا القاضى "أنطونيو" وإخوته للوقوف أمامه.

"تبدو صغير السن،" قالها القاضى موجهًا كلامه لـ"أنطونيو". "كم عمرك؟".

أجاب: "ثلاثة وعشرون عامًا".

قال القاضى: "إنها مسئولية كبيرة؛ فمعظم الرجال قد يتهربون من تحمل مسئولية ابن واحد؛ وأنت تأتى إلى هنا حتى تتحمل المسئولية القانونية تجاه إخوتك؟!".

ثم درس القاضى الأوراق المقدمة من المستشار القانونى.

"أنا أكن لك كل الاحترام،" قالها القاضى قبل أن يحول انتباهه إلى أشقائه. "هل تريدون أن تبقوا معه؟".

وأجابوا: "نعم".

انتهت الجلسة بعد خمس دقائق. وقع "أنطونيو" على الأوراق وذهب مع أهله إلى منزل الأسرة لبدء حياة جديدة.

تساءل "أنطونيو": "هل أديتم الواجب المنزلى؟".

قالت "كايرا": "ليس هناك"، فعبس "أنطونيو"، فقالت بسرعة: "ليس عندى واجب منزلى هذا المساء".

وأوقف "كوريان" وسأله عما قام به فى المدرسة.

"كان علىَّ أن أتحسس طريقى إلى المنزل عصر هذا اليوم،" قالها أخوه وهو متذمر، وأردف قائلاً: "لم يكن معى ثمن أجرة الأتوبيس لأنه كان علىَّ أن أدفع ١٥ دولارًا ثمن حقيبة الكتب التى فقدتها، ومازلت أعانى من ضائقة مالية. فما رأيك؟".

رفع "أنطونيو" يديه وقال: "إنها مسئوليتك، أنت من فقدها. فلماذا يجب علىَّ أنا أن أنقذك من تلك الورطة؟ فبدلاً من أن تستقل الأتوبيس، سر على قدميك لفترة. ستتعلم من كل خطوة أن تصبح أكثر حرصًا".

واستدار "أنطونيو" ليتأكد أن أخاه وأخته لا يستطيعان رؤيته وهو يبتسم. وتذكر سذاجته حينما كان فى مقتبل توليه مسئولية الأسرة. كان يريد أن يحبوه، لذا كانت طلباته قليلة. ومع ذلك، بدأت الأسرة تتفرق. وكانت نتائج الامتحانات مروعة كما تم إهمال الواجبات المنزلية، بالإضافة إلى أنه لم يكن هناك أحد يساعد فى المنزل. وفى إحدى الليالى، أغلق على نفسه باب غرفته ليقيم إخوته كما لو كان مديرًا قاسيًا أرسل لتحسين أوضاع شركة ما فى سبيلها إلى الانهيار.

وكانت درجات "شروندا" قليلة لأنه لم يكن هناك من يشجعها على القيام بالأفضل. وكذلك كان "كوريان" تابعًا لأصدقائه الذين يتلاعبون به ويقعون به فى المشاكل. فى حين أن توءمه "توريان" كان يفضل ارتكاب الخطأ سرًا ولم يكن يخاف أن يضبطه أحد قط. أما "كايرا" فكانت قلقة للغاية وتفتقد إلى الثقة بنفسها.

وفى هذه الليلة استدعى "أنطونيو" إخوته لاجتماع عائلى. اتخذ كل فرد مكانه على أريكة مهلهلة قد حصلوا عليها من أقاربهم. ووقف أمامهم، يخطو على الأرض ذهابًا وإيابًا للتأكد من أنهم سيستوعبون رسالته. ثم قال: "نحن لا نملك إلا سواعدنا". وأردف قائلاً: "يجب أن ننجح فى الحياة، وهذا ما سيسعد أمنا".

ثم شرع فى كتابة أربع ورقات، وسار إلى المطبخ وعلق الورق على الثلاجة. وأخبرهم بأن هذه ورقة "المهام" أى مهامكم اليومية. تأوه إخوته وأسرعوا إلى المطبخ. غسيل الأطباق، وتنظيف دورة المياه والمطبخ، وإلقاء القمامة، وتنظيف حجرة المعيشة؛ فلكل فرد منهم مهمة، ويوم السبت يشترك الجميع فى العمل معًا.

تذمروا وقالوا إنه صارم للغاية؛ ولكنه لم يكن سوى متحمس فقط. ففرض حظر تجول. يجب أن يُحل الواجب المنزلى فى موعده؛ فكان يقرأ كل ورقة ويساعد فى حل كل المسائل الرياضية التى لم تكن والدته تستطيع حلها، وإن ظن أشقاؤه أن المدرسين كثيرو المطالب، فإنهم ينتظرون حتى يناقشوا الأمر مع "أنطونيو"؛ فكان يخطط أن يجعلهم جميعًا يلتحقون بأفضل الجامعات".

لذا، طلب من كل فرد منهم أن يجد هواية أو رياضة أو أى شىء قد يجعلهم يرون العالم أكبر من حدود هذا الحى. فلن يكون مستقبلهم التشرد أو الوقوع فى براثن تجار المخدرات والمعروف وجودهم فى بنايات الحى؛ فعليهم أن يدرسوا بالكلية مثلما درس.

وفى وقت قصير، تحسنت تقديرات "شروندا" من جيد ومقبول إلى ممتاز. وكنتيجة لذلك، تم إدراج اسمها فى لوحة الشرف بالمدرسة. ولعب "كوريان" فى فريق كرة القدم، فى حين أن "توريان" اكتشف موهبته فى الغناء واشترك فى فريق الكورال المدرسى. واشتركت كل من "كايرا" وأختها فى فريق السباحة بالنادى الاجتماعى.

وفى أحد الأيام، أحضرت الفتيات ملصقين ضخمين إلى المنزل مكتوبًا عليهما: "أنا ولى أمر فخور بإدراج أسماء إخوتى فى لوحة الشرف"، ووضعوا الملصقات على الباب الأمامى ليعلم الجميع من يعيش فى هذا المنزل.

وفى ديسمبر ٢٠٠٣، حصل "أنطونيو" على وظيفة كمستشار للشباب فى وكالة لا تهدف إلى الربح (خاصة بالأعمال الخيرية). براتب يبلغ ٣١,٠٠٠ دولار فى السنة. وكان للعمل مواعيد منتظمة تمكنه من العودة إلى المنزل كل يوم لإعداد العشاء للأولاد، وبالإضافة إلى كل ذلك، فكان يحضر مباريات كرة القدم والعروض بالنادى الاجتماعى واجتماعات أولياء الأمور والمدرسين، وفى كل شهر يضع لكل منهم مبلغًا قليلاً فى حساب الادخار.

وفى هذه الليلة، أمسية أخرى من أمسيات "ميامى" الحارة لعام ٢٠٠٦ ذات الصور الفوتوغرافية القديمة والفواتير الملقاة على الفراش، توقف "أنطونيو" قليلاً خارج المنزل بجانب الرصيف المتسخ بالقاذُورات. وفى الطريق رأى أخاه "كوريان" يتحدث مع بعض الفتيان. ومعروف عن "أنطونيو" فى الحى - حى الأمهات الوحيدات - أنه رجل صارم لا يسمح للآخرين بالتسكع حول منزله والدخول إليه والخروج منه دون سبب.

وبطرف عينيه، استطاع رؤية سيارة "هامر" باهظة الثمن، ٥٠,٠٠٠ دولار، لونها نحاسى تسير ببطء فى الطريق. فقال "أنطونيو" لنفسه: "ترى من هذا؟" ثم قال لـ"كوريان" ورفاقه: "أهلًا اقتربوا من المنزل أيها الرفاق".

حدق "أنطونيو" مباشرة عند توقف السيارة "الهامر" وهو عاقد ساعديه. ومرت خمس عشرة ثانية قبل أن تتحرك السيارة نحو المبنى الذى يسكن به تجار المخدرات. قال "أنطونيو": "انتظروا جميعكم بجانب المنزل، هل سمعتمونى؟".

وشعر بالرضا للحظة، ثم توجه للمنزل ووقف بجانب دولاب الفضيات وحدق فى صورة والدته التى كانت بداخل الدولاب. "أمى، نحن نحبك دومًا" كتبها أحد أبنائها على الصورة. كانت تلك الصورة بمثابة لقطة فوتوغرافية صغيرة لـ"دوروثى سايا" تبدو فيها كما لو كانت تنظر إلى أسرتها وتراقبها.

تثاءب رب البيت وفرك وجهه. فكان عليه أن يستيقظ الساعة ٥:٣٠ صباحًا ليوقظ الجميع

ويعد لهم الإفطار قبل أن يصطحبهم إلى المدرسة. ومن هناك يذهب إلى مقر عمله، ثم يذهب في أثناء فترة راحة الغداء لشراء البقالة لإعداد العشاء. وعلى الرغم من صعوبة ذلك، إلا أنه تمكن من القيام بالأمر. وفي نهاية اليوم، يجلس على حافة الفراش؛ فالفواتير وصور الفتى ذي الأحلام العريضة ما زالت موجودة هناك.

سمع أصواتًا ضاحكة في الرواق بالخارج؛ فسأل "أنطونيو" إخوته: "هل كل شيء على ما يرام في الخارج؟ لا أريد حدوث مشاكل".

وكان كل شيء على ما يرام.

تخلى "أنطونيو" عن الراتب الكبير وفرصة استكمال الدراسات العليا ومنزل بحي جميل وربما سيارة جديدة بالإضافة إلى بعض الملابس الحديثة، تخلى عن كل هذه الأحلام والمزيد لينتظر تحقيقها في يوم ما فيما بعد. وبدلاً من ذلك، كانت أفكاره مثبتة على شيء ذي قيمة أعظم ألا وهو أسرته. لذا، لم يتردد كثيرًا حينما تعلق الأمر بأخذ قرار حيال ما عليه القيام به. وفي مجتمع ينظر فيه الكثير للأسرة وكأنها سلعة متاحة، يقدم إصرار "أنطونيو" على اختيار الأسرة وتفضيلها على أحلامه الأخرى نموذجًا مؤثرًا للتضحية والإحسان. فبذر بذور الإحسان؛ وغرسها في المنزل يضمن نمو ثمار غنية.

في الختام

الإحسان موجود في أقوالنا وأفعالنا، ولكنه يكمن في بواعثنا في المقام الأول. لم يفعل السيد "بويس" ما قام به لأنه ظن أن أحد أولاد خادم القطار الشاب سيصبح مشهورًا ويكتب عنه. وفضل "بيل دبليو" أن يظل مجهولاً، فلم تكن الشهرة ضمن بواعثه لتأسيس رابطة مكافحة إدمان الخمور. ولم يتقاض أي من هذين الرجلين ما يزيد على راتبهما لمجرد أنهما تخطيا حدود المسمى الوظيفي الخاص بهما، فبالتأكيد لم تكن الثروة ضمن بواعثهما. إن مثل هؤلاء الأشخاص لديهم بواعث ــ إنه باعث إيثار الغير؛ لأنهم توقفا عن النظر لأنفسهما واختارا حكم حياة الآخرين.

وفي رحلتك للبحث عن معنى الحياة، اعلم أن أفضل مكان تبدأ من عنده هو خارج

ذاتك ـ وذلك عن طريق التفكير فى الآخرين والقيام بالأعمال التى تبدى الإحسان، بغض النظر عن مدى أهمية حجم تلك الأعمال. وفى كل يوم وفى كل مكان، تمتد فرص القيام بالإحسان لتتعدى مجرد إخراج المال فتشمل إظهار العطف أو إعطاء الأمل أو إبداء المجاملة المناسبة فى وقتها أو إنارة الطريق المظلم للآخرين.

تأملات

- رأى السيد "بويس" القدرات الكامنة الموجودة فى الشاب "سيمون" وعزم على مساعدته. فهل هناك أى "فتيان فى القطار" يمكنك التأثير فى حياتهم من خلال الإحسان إليهم؟ جيران أو زملاء بالعمل أو أصدقاء؟
- الأفراد المذكورون فى تلك القصص بذلوا أكثر من مجرد المال. لقد بذلوا وقتهم ورؤيتهم وتشجيعهم وحكمتهم لمنفعة الآخرين. فما الذى تتمتع به وتستطيع مشاركته مع الآخرين ـ المواهب، روح الدعابة، الهوايات، المتعلقات، الأمل، المجاملات؟
- فضل "بيل دبليو" أن يبقى مجهولاً. فهل أبقيت إحسانك للآخرين مستتراً؟ وما هى بواعثك وراء "ما تقوم به" للآخرين؟
- أجل "أنطونيو" أحلامه من أجل أشقائه. فما التضحيات التى ستقوم بها لتجعل أفراد أسرتك يشعرون بإحسانك إليهم؟

المزيد من التأملات عن الإيثار والعطاء

بذل أنفسنا

يُعد الإحسان أكثر من مجرد إخراج المال للفقراء؛ ولكنه بذل قلوبنا ووقتنا ومواهبنا وطاقتنا لإنارة حياة الأخرين، سواء أكانوا أغنياء أم فقراء.

وإذا لم يكن فى قلبك إحسان، فأنت تعانى من أسوأ مشكلة تصيب القلب.

ـ "بوب هوب"

■ ■ ■

أسمع من الناس هذه العبارة: "أوه، لو كنت غنيًا، كنت سأساعد الناس بأعظم الأشياء". ومع ذلك، فنحن من الممكن أن نكون أغنياء فى الحب والعطاء والكرم. بالإضافة إلى ذلك، فإن أولينا اهتمامنا للآخرين، وإن بحثنا عن الاحتياجات الدقيقة لأولئك الذين يحتاجون مساعدتنا بشدة، فسنجد أننا سنبذل اهتمامنا الذى ينم عن الحب والذى يقدر بأكثر من كل مال الدنيا.

ـ "ألبرت شويتزر"

■ ■ ■

نحن الآن نفكر فى "فاعل الخير" وكأنه شخص يتبرع بمبالغ كبيرة من المال؛ فالكلمة تشمل اسم الفاعل وهو من يقوم بالفعل للآخرين، أما الفعل الذى يتم القيام به فيتمثل فى تقديم الخير والحب والعطاء والإيثار، فجميعنا نستطيع أن نصبح "فاعل خير". هكذا، يمكننا أن نبذل أنفسنا.

ـ "إدوارد ليندسى"

مجلة "جايدبوستس"

■ ■ ■

يصبح المرء ثريًا عندما يبذل نفسه فى سبيل الآخرين.

ـ "سارة بيرنهارت"

يرقد الموتى فى المقابر ومعهم فقط أعمالهم الصالحة التى قاموا بها تجاه الآخرين.

ـ "دى ويت والاس"

أجد الحياة عملًا ممتعًا – وتكون أكثر إمتاعًا حينما نعيش للآخرين.

– "هيلين كيلر"

■ ■ ■

إن كنت تريد إسعاد الغير، فأظهر الرحمة والرأفة والعطف للآخرين، وإن كنت تريد إسعاد نفسك، فأظهر الرحمة والرأفة والعطف للآخرين أيضًا.

– "دالاى لاما"

■ ■ ■

إن البطولة الحقيقية يمكن ملاحظتها فى الرزانة ولا يمكن التعبير عنها فى شكل أعمال درامية؛ فهى ليست الدافع للتفوق على الآخرين بأى ثمن، ولكنها الدافع لخدمة الآخرين بأى ثمن.

– "أرثر آش"

■ ■ ■

فى اليوم التالى لوفاة السيدة "فوسديك"، رأيت "هارى إيمرسون فوسديك" وقوة إيمانه، ولن أنسى هذا الموقف مطلقًا. قمنا أنا وزوجى بزيارته. كان "هارى" يبلغ من العمر ٨٦ عامًا، وتوقعنا أن نجده محطمًا إثر فقد الزوجة التى كان يدللها ويهتم بها على مدار أكثر من ستين عامًا. وعلى نقيض ذلك، قابلنا بابتسامة قائلاً: "كانت "فلورنسا" تتمتع بصحة جيدة حتى آخر أيامها. وكنت أنا من يعانى من الأمراض، وكنت أخشى أن أموت قبلها وأتركها بمفردها. والآن رحلت، وسأكون بمفردى لأواجه الوحدة، وبالرغم من كل ذلك أنا ممتن؛ فمواجهة الوحدة بدلاً من "فلورنسا" هو كل ما يمكننى القيام به من أجلها".

– "ناردى ريدر كامبيون"

التضحية بالمصالح الشخصية

وكما أوضح "أنطونيو"، يتطلب الإحسان درجة من درجات التضحية - التنازل عن المصالح الشخصية فى سبيل تحقيق النفع والفائدة للآخرين.

هناك الكثير من البشر الذين تُنسى أسماؤهم بعد وفاتهم، فى حين أنه من الوقت إلى الآخر يأتى أناس عظماء تُخلد ذكراهم من خلال تضحياتهم وإيثارهم للغير.

- "رالف والدو إيمرسون"

■ ■ ■

ردًا على سيدة كتبت إلىَّ عن الملل الذى تسرب إلى حياتها بعد أن كبر أولادها وتركوا المنزل، قلت: "فى الماضى، احتاجت أسرتكِ إلى أقصى طاقتكِ وكل وقتكِ. والآن يمكنكِ أن توسعى من نطاق حبك. ففى الحى الذى تسكنين فيه، هناك أطفال فى حاجة إلى التفاهم والصداقة، وهناك مسنون بالقرب منك يتوقون إلى الصحبة، وهناك مكفوفون لا يستطيعون الاستمتاع بالتلفاز الذى تجدينه أنت فى غاية الملل. فلماذا لا تخرجين بحثًا عن السعادة التى تكتسب مساعدة الآخرين؟" وبعد عدة أسابيع، كتبت مرة أخرى: "جربت وصفتك. ونجحت بالفعل! فخرجت من الظلمات إلى النور!".

- "بيلى جراهام"، أحد رجال الدين

■ ■ ■

إن الاختبار الحقيقى لضمير المرء يكون فى مدى استعداده للتضحية بشىء ما اليوم للأجيال القادمة التى لن نسمع منها كلمة شكر أو امتنان لما قمنا به.

- "جيلورد نيلسون"

جريدة "نيويورك تايمز"

■ ■ ■

قليلاً ما يشعر القلب بالوحدة حينما يجد أشخاصًا آخرين يشعرون بالوحدة، فيبدأ بنسيان نفسه ويسعى فقط إلى ملء الأكواب الفارغة من حوله.

- "فرانسيس ريدلى هافرجيل"

■ ■ ■

إن تخفيف الألم عن قلوب الآخرين يعنى نسيان ألمك أنت.

- "إبراهام لينكولن"

القليل من العطف

لا يتطلب الإحسان عملاً جليلاً، ولكنه مجرد إبداء قدر قليل من العطف فى صورة ابتسامة رقيقة أو كلمة طيبة.

الكلمة الطيبة تدوم

ـ حكمة صينية

■ ■ ■

قد تكون الكلمة الطيبة قصيرة وسهلة، ولكن وقعها وتأثيرها يمتد إلى ما لا نهاية.

ـ الأم "تيريزا"

■ ■ ■

العطف هو لغة يستطيع الأصم أن يسمعها والأكمه أن يقرأها.

ـ "مارك توين"

■ ■ ■

يستطيع المرء أن يرد قرضًا من الذهب، ولكنه يموت وهو مكبل بالديون إلى الأبد لمن تمتلئ قلوبهم بالشفقة والرأفة.

ـ حكمة ماليزية

■ ■ ■

تُعد الابتسامة الرقيقة لغة عالمية للرقة وللرأفة.

ـ "وليام آرثر وارد"

■ ■ ■

حاول دومًا أن تكون رقيق المشاعر أكثر مما هو ضرورى.

ـ "جيمس إم. بارى"

■ ■ ■

فى خطاب من "إبراهام لينكولن" إلى اللواء "روزكرانس"، قائد الجيش فى المنطقة الجنوبية الغربية، بشأن الطلب المقدم لإعدام أحد ضباط قوات التحالف (بين الولايات الأمريكية وبعضها فى أثناء الحرب الأهلية) جاء ما يلى: "درست بنفسى وشخصيًا كل الأوراق التى جاءت فى قضية "ليونز". وأرى أن الأمر لا يتطلب الإعدام. لذا، أحيل إليك الأوراق وكلى ثقة أنك ستقوم بما هو مضبوط وصحيح، ولكننى أتوسل إليك، أيها اللواء العزيز، ألا تأخذ قرارًا

لتثأر للماضى - قم بما هو ضرورى لضمان تأمين المستقبل. وتذكر أننا لا نحارب عدوًا أجنبيًا؛ ولكنهم إخواننا على أية حال؛ فهدفنا ليس قتلهم بل استعادة ولائهم مرة أخرى. دعنا ننتصر برأفة ورفق - ولتكن سياستنا هكذا. وتفضلوا بقبول وافر الاحترام، "إيه. لينكولن"".
تُعد الرأفة أكثر أهمية من الحكمة، والاعتراف بذلك هو بداية اكتساب الحكمة.

- "تيودور إسحق روبين"
One to One

■ ■ ■

إن المثل العليا التى أضاءت طريقى مرة تلو الأخرى والتى أعطتنى الشجاعة لمواجهة الحياة بمرح هى: الرأفة والجمال والحق.

- "ألبرت أينشتاين"
Ideas and Opinions

■ ■ ■

لا تدع من يأتى إليك يرحل دون أن يكون أفضل حالاً وأسعد مما جاء.

- الأم "تيريزا"

بارقة أمل

أعطى السيد "بويس" بارقة أمل لـ"سيمون". هكذا، فإن أعظم صدقة يستطيع المرء إعطاءها للآخرين حقًا هى التفاؤل.

كل ما ينبغى علينا فعله لصغارنا هو غرس الأمل فى عقولهم بدلاً من حقن أوردتهم بمعلومات لا قيمة لها. فما الطائل من وراء فتح الأبواب على مصراعيها لو أن صغارنا لا يقوون على المشى للوصول إلى هذه الأبواب بسبب ما أصابهم من دوار؟

– "جيسى جاكسون"، أحد رجال الدين

مجلة "نيويورك تايمز"

■ ■ ■

يتأرجح العقل البشرى ما بين أمل وآخر وليس بين متعة وأخرى.

– "صمويل جونسون"

■ ■ ■

اعلم أن العالم يذخر بالعديد من المشكلات والمزيد من الظلم؛ ولكننى أرى أنه من المهم أيضًا أن نمدح جمال الصباح مثلما نتحدث عن العيش فى ذل وبؤس، فإننى لا أستطيع كتابة أى شىء دون إظهار الأمل فيه.

– "أوسكار هامرشتين الثانى"

■ ■ ■

يشرح "نورمان روكويل"، الفنان المصور الشهير، السبب فى أن فنه دومًا يبعث على التفاؤل فى نفوس المشاهدين: "حينما كبرت وأدركت أن العالم ليس دومًا بالمكان الممتع واللطيف الذى كنت أظنه من قبل، وجدتنى أقرر بغير وعى منى أنه لو أن العالم ليس مثاليًا كما كنت أظنه، فيجب أن يكون كذلك. ولهذا رسمته بهذه الطريقة".

– "لينا تابورى فريد"

GOOD HOUSEKEEPING



الرعاية والاهتمام

من الأكرم لك أن تبذل نفسك تمامًا لفرد واحد بدلاً من أن
تعمل بكد ومثابرة لإنقاذ البشرية أجمعها.
ـ "داج همرشولد"

يظن بعض الناس خطأً أن إيجاد معنى للحياة يتطلب القيام بإسهام كبير يؤثر فى حياة الملايين. إلا أن أكثر الإسهامات التى تحمل معانى نبيلة وتدوم طويلاً أو الأعمال التى تنطوى على الإحسان هى تلك التى تحدث بطريقة بسيطة وبين شخصين؛ وذلك عندما يتم تكريس الرعاية والاهتمام لفرد وحيد.

فى حقيقة الأمر، حينما طلبت من الجمهور تحديد شخص أثر فى حياتهم إلى حد كبير، فلم تكن إجابتهم النموذجية تدور حول شخص قام ببعض الأعمال العظيمة التى تنم عن الشجاعة والبسالة أو شخص تفوق بموهبة معينة. وعلى العكس، فإنهم وصفوا أناسًا استقطعوا من جدولهم المشغول وقتًا ليركزوا انتباههم عليهم ـ لجعلهم يشعرون بأهميتهم عن طريق إشراكهم فى حياتهم ولو للحظة فقط. وفى أثناء قراءتك للقصص التالية، فكر فى الأفراد الذين قد يستفيدون من الحصول على قدر من الاهتمام من جانبك.

الصبى الأمى

"تايلر كورى"

علمت أن "روميل" لم يستطع القراءة فى أول يوم له فى مدرسة "ميلدريد جرين" الابتدائية، وكنت قد أعطيت التلاميذ واجبًا وأطلقت عليه: "كل شىء عن نفسك". وبالنسبة للأطفال، كان الواجب عبارة عن مجموعة من الأسئلة المرحة. (على سبيل المثال: "لو كنت نكهة آيس كريم، فما هى النكهة التى تريد أن تكونها؟ اشرح".) وكان الأمر بالنسبة لى بمثابة نظرة سريعة على مهارات تلاميذى الجدد.

وبعد أن قمت بقيادة مجموعة تتكون من سبعة وعشرين تلميذًا من الصف الرابع إلى الكافيتريا لتناول الغداء، عدت إلى حجرتى لقراءة كومة من ورق دراسة شخصية الطلبة. وعلمت أن فصلى به العديد من لاعبى كرة القدم والمطربين الطموحين، الذين كتبوا أنهم من الممكن أن يكونوا رقائق آيس كريم بنكهة الشيكولاتة بالنعناع، ثم وجدت ورقة فارغة، ليس بها تاريخ الميلاد أو اللون المفضل، ومن الواضح أن "روميل سيلاز" لم يكن يريد أن يصبح آيس كريم. وقد أزعجتنى ورقة "روميل" الفارغة لأنه عادة ما يتصرف الأطفال كالملائكة فى أول يوم بالمدرسة.

ونزلت إلى الكافيتريا بحثًا عن "روميل". ترى أى طفل هو؟ فهناك الكثير من الأطفال. أجل، إنه هناك، ذلك الطفل ذو السنوات العشر والذى لا يرتدى زى المدرسة. إنه نحيل وبصحة جيدة، ويبلغ طوله ارتفاع مفتاح الكهرباء، كما أنه ذو شعر مقصوص بعناية، وسألته قائلاً: "هل من الممكن أن أتحدث إليك لمدة ثانية؟".

قال: "أوه، نعم".

وتبعنى إلى الرواق. ولاحظت أنه يقفز عندما يسير.

وسألته: "كيف كانت إجازتك الصيفية؟".

"كانت جيدة".

"إذن، فيم قضيتها؟" جاء رده بأنه لا يتذكر. كان شديد العصبية. لذا، طمأنته قائلاً: "لا تقلق، الأمر ليس بسيئ. كنت أتساءل عن مستواك فى القراءة".

قال بتردد: "ليس جيدًا. أداوم على محاولة تحسينه".

أمسكت بنوع من الكتب لابد أن يقرأها الأطفال فى نهاية الصف الأول. فقلت له، وفتحت الصفحة الأولى: "دعنا نر".

تعامل "روميل" مع الكلمة الأولى بلا مشاكل. وبعد ذلك، بدا الأمر وكأن الكتاب مكتوب باللغة الآرامية؛ فلم يستطع قراءة أى كلمة أخرى.

وقال مدافعًا عن نفسه إنه يعرف كلمة (ق - ط - ة) التى علمته والدته إياها.

قلت: "هذا جيد حقًّا".

ثم أشرت إلى حرف "الراء" قائلاً: "وماذا عن هذا الحرف؟" إنه يعرف هذا الحرف - إنه أول حرف فى حروف اسمه والذى يُنطق "رو - ميل".

تحدثنا لمدة دقيقة. وقال لى: "إننى من ذوى الاحتياجات التعليمية الخاصة"، قالها وكأن المصطلح يشير إلى الطبقة الاجتماعية الدنيا. وقال إنه لا يحب الرياضة ولا يستهوى الموسيقى أيضًا؛ ولكنه يحب الفنون والرسم، وأرانى دفترًا به رسوماته، المرسومة بطريقة الرسوم المتحركة اليابانية. وكانت شخصياته التى رسمها شبيهة بسلاحف "النينجا" حيث كانت عملاقة ومفتولة العضلات، وتتقاذف القذائف المدفعية بأيديهم، وكانت لهم تسريحات شعر غريبة الأطوار.

أعجبت بعمل "روميل"، ولكننى تعجبت حيال ما سأقوم به. لا يجب أن يكون هذا الطفل فى الصف الرابع.

وفى الخامس من "سبتمبر" عام ٢٠٠٠، كانت هذه السنة الثانية لى للتدريس فى مدرسة "ميلدريد جرين"، وهى مدرسة مبنية بالطوب فى جنوب شرق "واشنطن"، فى قلب المدينة. كنت قد حصلت على درجة علمية لتدريس اللغة الإنجليزية من جامعة "ميشيجان" كما أننى اشتركت فى برنامج التدريس من أجل أمريكا، والذى يقوم بتوزيع خريجى الكليات على الفصول الدراسية ذات مستوى الدخل المنخفض والموجودة فى الريف عبر البلاد.

إن معظم الأطفال يقرءون ويكتبون بدرجة حسنة وبتفاوت النسب. تقرأ إحدى الفتيات رواية The Red Badge of Courage للروائى "ستيفن كرين"، وحتى الأولاد الذين يواجهون صعوبات فى القراءة متقدمين عن "روميل" بمسيرة سنوات. وأخبرنى مدرس الاحتياجات التعليمية الخاصة بواقعية وبحزن أن " "روميل لن يستطيع" القراءة أبدًا".

ولمدة طويلة من الزمن، لم أتحد هذا التصريح الفج؛ لأننى كنت مشغولاً بالحفاظ على نظام الفصل وتهدئة الانفعالات الثائرة بالإضافة إلى التدريس لباقى الفصل.

لذا، وضعت "روميل" جانبًا بكل معنى الكلمة. وخلال حصص اللغة، حينما كان يقرأ التلاميذ الأدب، كان "روميل" يستمع إلى القصص المسجلة فى زاوية من زوايا الفصل. أو إننى أجعله يرسم الواجب المدرسى طالما أنه لا يستطيع كتابته.

ومع ذلك، لم يكن غبيًا. عندما كنت أدرس الحساب، كان لا يواجه أية مشكلة فى متابعة الدرس. لذا، لماذا لم يتعلم "روميل" القراءة؟ كثيرًا ما أسأل هذا السؤال لأنه هناك جزء من اليوم الدراسى - فى الواقع جزءان - يسطع فيه نجم "روميل" بدرجة كبيرة: وقت الاستماع إلى القصص. أقوم بقراءة الكتب لتلاميذى - أول شىء فى الصباح وبعد فترة الراحة - الأمر الذى لا يستطيع معظمهم القيام به اعتمادًا على أنفسهم، أما بالنسبة لـ "روميل" فلم يكن يهتم بهذا الأمر.

وعلى الرغم من ذلك، كانت القصص تستحوذ على انتباهه؛ فتجده يضحك ضحكة خافتة من فكاهة بارعة لا يلاحظها الآخرون. أو تجده يهتف "ظلم" حينما تتصرف الشخصية بطريقة تنم عن الغدر والخيانة. فيجيب عن الأسئلة ويدافع عن وجهة نظره ويعترض على تفسيرات زملائه فى الفصل. وعندما كنت أقرأ قصة THE HOBBIT لـ"تولكين"، كان "روميل" يقلد أصوات الشخصيات الموجودة بالقصة.

ولكن عندما ينتهى وقت القصة، يتغير "روميل" بشكل مفاجئ حيث يفقد حماسه وكأنه ساحر استنفدت قدرته على السحر. ومرة أخرى يصبح الطفل الأمى الذى لا يستطيع القراءة.

وبعد انقضاء إجازة أحد الأعياد، وضعت خطة لمساعدة "روميل"، وأطلقت عليها اسم "الكلمات المنتقاة".

كنت أقضى أنا و"روميل" ١٠ دقائق يوميًا فى قراءة رواية "هارى بوتر وحجرة الأسرار"، كلانا فقط. إنها قصة يحبها بكل معنى الكلمة. أقرأ أنا معظم القصة، فى حين أن "روميل" يتحمل مسئولية قراءة كلمة أو كلمتين يتم اختيارهما مسبقًا.

"الكلمة المنتقاة اليوم يا "روميل" هى بعيدًا." ثم اكتب ب - ع - يـ - د - ا. وبعد ذلك، ابدأ فى قراءة القصة. وفى النهاية أصل إلى عبارة مثل التالية: "وعانق الرجل العجوز السيد "ديرسلى" عند منتصف الطريق وسارا ــ" ومن المفترض أن يتعرف "روميل" على الكلمة التالية وهى الكلمة المنتقاة. فإن قال "بعيدًا" أكملت أنا القراءة. وإن لم يقلها، أقرصه فى ذراعه.

وهكذا كلمة بكلمة، أقوم بمحو الأمية لدى "روميل". وعلى الرغم من أن استخدام القرص كطريقة للتعليم يُعد طريقة غير ممتحنة وغير تقليدية ومن المحتمل أن تكون غير شرعية، فإن "روميل" أحب كلا من الانتباه والقصة. وعلى أية حال، لم أكن أقرصه لدرجة الألم.

ومع كل هذا وبعد أسابيع تالية، لا يزال "روميل" لا يقرأ، وقد وعدته بأننا سنقوم بعمل جاد؛ ولكنه ضُبط فى عراك وتم فصله مؤقتًا.

إنها ليست المرة الأولى.

وبعد أسبوع، عاد إلى المدرسة مع أمه "زالاندا سيلاز". تبادلت أنا والسيدة "فلورين بروتون" مساعدة مدير مدرسة "جرين"، الأدوار لإلقاء اللوم على "روميل". تحكم فى نفسك. لن يحل العراك أى شىء، اطلب مساعدة المدرسين ... إلخ.

وانتهزت الفرصة عندما فتحت السيدة "سيلاز" موضوع القراءة لدى ابنها، وشعر "روميل" بالخجل، وأوشكت والدته على البكاء. وتضرعت إليه: "لو أنك تستمع إلى معلمك فقط يا "روميل" لأمكنك تعلم القراءة. انتبه للأستاذ "كورى". فإنه سيعلمك".

لا أرغب فى إخبار السيدة "سيلاز" أن المشكلة لا تكمن فى ولدها، ولكن فينا نحن: المدرسون الذين كان يجب عليهم تعليم "روميل" كيف يقرأ، المديرون الذين سمحوا له باجتياز الاختبارات؛ فجميعنا خسر هذا الصبى النحيف الذى يقف أمامنا شاعرًا بالازدراء تجاه نفسه.

أوشك العام الدراسى على الانتهاء، وانتهيت من قراءة "هارى بوتر وحجرة الأسرار". وسألنى إذا كان يمكنه استعارة الرواية التى تتألف من ٣٤١ صفحة، فأربكنى الطلب.

"لا، يا "روميل"، إنك لن تستطيع حتى أن ...."، ثم توقفت قبل أن أشير إلى ما هو جلى وواضح وقلت: "إنها النسخة الوحيدة لدى، يا "روميل"".

وفى نهاية الأمر، وبعد العديد من التوسلات عديمة الفائدة، عاد "روميل" إلى مقعده وأخرج ورقة رسم.

وفى نهاية اليوم، عدت إلى منزلى. وخلعت حذائى وفركت قدمى المتقرحة وألقيت نظرة على شقتى الصغيرة. وكانت الكتب مكدسة تتأرجح على الرفوف المتراصة لتشهد على متعة معرفة القراءة والكتابة.

ارتديت حذائى مرة أخرى، وسرت إلى محل بيع الكتب واشتريت رواية "هارى بوتر وحجرة الأسرار" على شريط كاسيت. وفى اليوم التالى، عندما أعطيت "روميل" شريط الكاسيت والكتاب، كادت عيناه تقفزان من محجريهما من الدهشة.

"احتفظ بهما يا "روميل". إنهما ملك لك".

"حقًا، يا رجل، شكرًا!".

"معذرة؟" لاينبغى له أن ينادينى بـ"رجل".

"أنا آسف، أعنى شكرًا لك، أستاذ "كورى"، ثم ألقى حقيبة الظهر الخاصة به من فوق كتفيه، وعن غير قصد ارتطمت الحقيبة بالمكتب، وخرجت كومة من الأوراق المجعدة المقطوعة من الدفاتر والمرسوم عليها.

حمل كل هذه الأشياء إلى سلة المهملات بملء ذراعيه. يالها من مهملات، ليست من ورق ولكن من سنوات.

وفى هذه الليلة أخذت قرارًا: سأقوم بتدريس القراءة لـ"روميل".

كنت ممتنًا للسيدة "بروتون"؛ فهى من بارك فكرتى غير التقليدية للتعامل مع أمية "روميل"، بل أعطتنى حجرة دراسية صغيرة، حجرة الموسيقى السابقة. سأقضى أنا و"روميل" تسع ساعات فى هذه الحجرة كل أسبوع، ولم أكن أرغب فى تحمل مسئولية أى تلاميذ آخرين، ولا أريد أجرًا على ذلك؛ لأن الأمر على ما يرام بسبب عملى الجديد كنادل فى الفترة المسائية والذى يزيد راتبه عن راتبى القديم.

فى الرابع من شهر "سبتمبر" عام ٢٠٠١، جلست أنا و"روميل" لأول مرة فى حجرتنا الدراسية الصغيرة. وقلت: "مرحبًا بك فى مشروع "دوجلاس" لتعلم القراءة والكتابة". ولقد

أطلقت على مغامرتنا اسم "فريدريك دوجلاس"، ذلك الكاتب العظيم ورجل الدولة. الذى يشبه "روميل"؛ حيث تربى "فريدريك دوجلاس" فى المنطقة وواجه صعوبات فى القراءة فى صغره.

وأحضرت كتابًا عن علم صوتيات اللغة. "حسنًا، دعنا نبدأ العمل".

لا يعرف "روميل" أصوات الحروف، لذا بدأنا بحرف "أ".

نتعلم صوت حرف متحرك واحد وصوت حرف ساكن واحد أسبوعيًا. هكذا، يصمم "روميل" نظامًا خاصًا به لتقوية الذاكرة. حتى بالنسبة لكل صوت جديد، اخترع "روميل" رمزًا. كان يربط بين نطق أسماء الأشخاص وبين الكلمات فعلى سبيل المثال، ربط بين اسم "أليكس" وكلمة "آكسمان" الإنجليزية والتى تعنى بالعربية "عازف" وبين اسم "أوسكار" وكلمة "أوكتبس" الإنجليزية والتى تعنى "أخطبوط".

وقام برسم الرسومات المتحركة لهذه الرموز لتغطى حائط حجرتنا بأكمله، وعندما ينسى صوتًا، كان ينظر على الحائط. وببطء تعلم مزج هذه الأصوات فى نطق الكلمات.

وبعد مرور أسابيع ذهبت أنا و"روميل" إلى حجرة السيدة "بروتون" والتى كانت تمتلئ بالتلاميذ، وقالت: "أعزائى الطلبة، اسمحوا لى بدقيقة من فضلكم".

جلس "روميل" إلى جانبها، ثم جلا حنجرته وفتح كتابًا لدكتور "سويز" بعنوان The Foot Book. وشرع يقرأ وكأنه وزير موقر: "القدم اليسرى، ارفع قدمك اليسرى، القدم اليمنى، ارفع قدمك اليمنى، قم بذلك فى الصباح وفى المساء".

وكان قد قضى لمدة أسبوع، يُعد نفسه لمقابلة السيدة "بروتون". وعندما انتهى، احتضنته قائلة: "أنا فخورة جدًّا بك".

تصرف "روميل" وكأن الأمر ليس بهذا الشأن العظيم، ثم أردفت السيدة "بروتون" قائلة: "سأقوم باستدعاء والدتك لإخبارها"، ولم يتمالك "روميل" نفسه، وتفرجت أسارير وجهه لدرجة لم أعهدها عليه من قبل.

وباقتراب الإجازة، تعلم "روميل" القراءة بسرعة مدهشة. وكنا نرتوى بالحروف والكلمات والقصص، وكان يستقبل كل شىء وكأنه إسفنج متعطش. وفى خضم التعليمات الخاصة بالقراءة، نسيت شيئًا يتساوى مع القراءة فى الأهمية ألا وهو: الكتابة. بعد انتهاء أحد الأعياد، أعطيت "روميل" دفترًا لتدوين المذكرات وأخبرته بأننا سوف نبدأ كل محاضرة بالكتابة فى ذلك الدفتر.

وكانت أول جملة كتبها "روميل" فى تلك المذكرات هى: "أحب المكرونة". وحينما عاد من عطلة فصل الربيع، كان يتفاخر بأنه يقرأ رواية "هارى بوتر وسجين ازكابان"، ثالث رواية فى سلسلة روايات "هارى بوتر". فطلبت منه أن يكتب عنها فى مذكراته: "فى الفصل الثانى، اختار هارى أن يفر من منزل [illegible]". وكنتيجة لذلك قابل

"فادج" وتحدثا. أظن أنه قام بالاختيار الصحيح لأنه لو ظل فى منزله لحدثت له المشاكل".

ولردح من الزمن، كنت أصدق ما يدور من أقاويل فى المدرسة - أى ما قيل إن "روميل" لن يتعلم القراءة أبدًا. ومع ذلك، ما لم يعرفه أحد هو إلى أى مدى كان يريد هذا الطفل تعلم القراءة.

ولم يكن الأمر يتعلق بعدم قدرة "روميل" على التعلم، بل كل ما فى الأمر أننا بكل بساطة لم نعلمه قط.

لا يحظى معلمو المدارس بالاستحسان (أو الانتباه) الذى يستحقونه؛ فكم من الناس تأثرت حياتهم بمعلم نبيل وكريم، استطاع على الرغم من وجود العقبات وقلة الموارد، أن يجد طريقة ليبدى بها اهتمامه الشخصى وليولى عنايته للآخرين، وفى هذه القصة، يوضح لنا المثال الذى ضربه الأستاذ "كورى" بتخصيص ساعة الراحة لتناول الغداء ليذهب ويبحث عن "روميل" الكثير والكثير عن مدى أهمية الانتباه والرعاية الشخصية بالنسبة له.

وبالطبع، ليس المدرسون وحدهم هم من يدركون قيمة الرعاية والاهتمام. لقد عملت مع الكثير من الأفراد الذين أعتبرهم قادة عظماء، والأمر الوحيد الذى يميز أولئك الأشخاص عن غيرهم - بل ويرقى بهم عن مستوى الآخرين - هو أنه بغض النظر عن حجم أو طبيعة الشركات والمؤسسات التى يعملون بها، فإنهم لا ينسون أبدًا قيمة الفرد. كثيرًا ما يقول الآخرون إنه "فى أحيان كثيرة، نجرح بشدة من نحبهم بشدة". أو يمكننا القول بطريقة أخرى "إننا نتجاهل بشدة أولئك الذين يحبوننا بشدة". والزوج الموجود فى القصة التالية وجد طريقة لتغيير هذا عن طريق إبداء العناية والاهتمام الكامل لزوجته وأسرته.

عودة الحب مرة أخرى

"توم أندرسون"

قطعت على نفسى عهدًا فى أثناء قيادتى ... إلى ... الذى ... فيه إجازتنا على

الشاطئ. كنت أرغب أن أكون زوجًا محبًا وأبًا عطوفًا لمدة أسبوعين، محبًا وعطوفًا تمامًا بكل ما تعنيه الكلمات من معنى؛ فليس هناك شروط أو قيود أو اعتراضات من أى نوع.

جاءت الفكرة إلىَّ عندما كنت أستمع إلى معلق على شريط كاسيت بالسيارة. وكان يقتبس نصًا من قصص الحكماء عن مراعاة الأزواج لزوجاتهم، ثم أخذ يقول: "الحب هو فعل إرادى؛ فالمرء باستطاعته أن *يختار* أن يحب". وبالنسبة لى، كان علىَّ الاعتراف بأننى زوج أنانى؛ حيث إن حبنا تبلد نتيجة لكونى عديم الشعور. وفى حقيقة الأمر، كان ذلك يحدث بطرق سخيفة: توبيخ " إفيلن" عندما تتأخر فى القيام بشىء أو الإصرار على مشاهدة القناة التليفزيونية التى أريدها أو التخلص من الجرائد القديمة التى أعلم أن "إفيلن" لا تزال تريد قراءتها. حسنًا، قد يتغير كل ذلك خلال أسبوعين.

وقد حدث ذلك بالفعل. ومنذ اللحظة الأولى قَبَّلْتُ "إفيلن" عند الباب وقلت لها: "تبدو السترة الصفراء الجديدة جميلة عليكِ".

قالت بدهشة وبسرور: "أوه، هل لاحظت ذلك يا "توم"". وربما بدا عليها القليل من الارتباك.

وبعد رحلة طويلة بالسيارة، رغبت فى الجلوس والقراءة. ولكن اقترحت "إفيلن" التمشية على الشاطئ. وشرعت فى الرفض، ولكننى فكرت، ظلت "إفيلن"بمفردها مع الأولاد لمدة أسبوع كامل وهى الآن تريد أن تكون بمفردها معى. تمشينا على الشاطئ، فى حين قام الأولاد باللعب بالطائرات الورقية الخاصة بهم.

وهكذا مر الوقت، أسبوعان دون الاتصال بالشركة التى أعمل بها مديرًا، شركة "وول ستريت" للاستثمارات، وذهبنا فى زيارة إلى متحف الصدفيات على الرغم من أننى أكره زيارة المتاحف عادةً (ومع ذلك استمتعت)؛ وأمسكت لسانى عندما قضت "إفيلن" فترة طويلة للاستعداد مما تسبب فى تأخيرنا عن موعد تناول العشاء بالخارج. ومضت الإجازة برمتها فى سعادة واسترخاء. هكذا، جددت عهدى للمحافظة على تذكر أن الحب اختيار.

وعلى الرغم من كل ذلك، كان هناك شىء واحد ليس على ما يرام فيما يتعلق بتجربتى. ومازلت أضحك عليه أنا و"إفيلن" إلى الآن؛ ففى آخر ليلة بكوخنا، وفى أثناء استعدادنا للنوم، نظرت "إفيلن" إلى نظرة فى غاية الحزن.

فسألتها قائلاً: "ما خطبك؟".

ردت قائلة بصوت يملؤه الحزن والضيق: "هل تعلم شيئًا ما لا أعلمه؟".

"ماذا تعنى؟".

"حسنًا.... تلك الفحوصات التى أجريتها من عدة أسابيع... طبيبنا....هل أخبرك بشىء عنى؟ لطالما كنت خير زوج لى يا "توم"... هل سأموت قريبًا؟".

واستغرقت دقيقة لأستوعب الأمر برمته، ثم انفجرت في الضحك.

فقلت لها وأنا أضمها بين ذراعى: "لا، يا حبيبتى. أنت لن تموتى، ولكننى بدأت أعيش لتوى!".

اختار "توم" "أن يحب" عن طريق طرح مخاوف عمله بشركة "وول ستريت" ومصالحه الشخصية جانبًا والتركيز بدلًا من ذلك على رعايته لأسرته وخصوصًا "إفيلن"، وقدمت النتائج دليلاً على أن التركيز على الأفراد ـ خصوصًا أولئك الذين نحبهم بشدة ـ يمكننا من ترك تأثير دائم وذى معنى بحياتهم. وفى حالة "إفيلن"، اندهشت كثيرًا من العناية والرعاية التى أولاها لها زوجها وكأن الأمر ليس على ما يرام ـ لدرجة أن الأمر وصل بها إلى حد اعتقادها فى قرب أجلها. وهكذا، عادت الأمور لتصبح على ما يرام. ومع ذلك، فإن هناك الكثيرين فى هذا العالم يتوقون إلى القليل من الاهتمام والعناية، فابحث عن هؤلاء وخفف عنهم أحزانهم وآلامهم.

فى الختام

بالنسبة لى، فإنه ما يبعث على الطمأنينة هو التأكد من وجود مدرسين يتذكرون قيمة "المرء"، كما أن ما يبعث على السكينة هو معرفة أن هناك قادة يخصصون أوقاتهم لرعاية الآخرين والعناية بهم. لأننا فى النهاية كلنا أفراد نحتاج إلى الرعاية والعناية. فإنه من دواعى السرور أن تعلم أن هناك أناسًا فى العالم يقدرون قيمة الاهتمام بالفرد ورعايته. فنحن بحاجة لأن يتم تذكيرنا من وقت إلى آخر أننا أشخاص ذوو أهمية من الناحية الفردية ـ أشخاص متفردون ذوو قيمة. هكذا فى أثناء رحلتك فى البحث عن معنى للحياة، فإن أحد أولى الاهتمامات التى من الممكن فعلها التوقف قليلاً لتسأل نفسك: من الأفراد الذين سيستفيدون أقصى الاستفادة من زيادة عنايتى لهم؟ لا تقلل أبدًا من مدى قوة العناية الفردية والاهتمام الشخصى.

تأملات

- ليس عليك أن تكرس حياتك بأكملها لشخص توليه الاهتمام والعناية؛ ففى بعض الأحيان لا يتطلب الأمر سوى القليل من الدقائق أو الوقت الكافى للمشاركة فى المجاملات؛ فهل هناك "شخص" تعلم أنه فى حاجة إلى رعايتك وعنايتك ــ اليوم؟
- هل كان هناك "شخص" أولاك الاهتمام والعناية اللذين كنت فى حاجة إليهما خلال مرحلة حرجة من حياتك؟ هل قدمت أنت هذا النوع من الاهتمام لأحد الأشخاص؟
- لو كنت تضطلع بدور القائد، سواء كنت قائدًا فى الأعمال التجارية أو والدًا أو معلمًا أو مدربًا مثلاً، فما هى الطرق الناجحة لإبداء العناية والرعاية للآخرين؟

المزيد من التأملات عن
الرعاية والاهتمام

الرعاية الفردية

يتوق الناس جميعهم إلى الرعاية والعناية الفردية، ولفترة من الزمن يكون جميعنا جزءًا من جموع الناس، ومع ذلك فكل منا فى النهاية مجرد فرد.

نصيحتى للبائع هى الآتى: تخيل أن كل فرد تقابله توجد علامة حول رقبته تقول: "اجعلنى أشعر بأهميتى"، وبهذه الطريقة لن تنجح فى البيع فحسب، ولكن ستنجح فى الحياة بأكملها.

ـ "مارى كاى آش"

■ ■ ■

أنا لا أوافق على الطريقة المعقدة لإنجاز الأشياء. يحتاج الحب إلى البداية بفرد واحد.

ـ الأم "تيريزا"

Simple Path

■ ■ ■

إن أعظم هدية يمكنك أن تهديها إلى الآخرين هى اهتمامك وعنايتك الخالصة.

دـ "ريتشارد موس".

■ ■ ■

أثناء سير رجل عجوز على الشاطئ عند مطلع الفجر، لاحظ وجود شاب أمامه يلتقط نجم البحر ثم يقذف به إلى البحر مرة أخرى. وفى النهاية، أدرك الشاب وسأله عن السبب وراء قيامه بذلك. وكانت إجابته أن نجم البحر الموجود على الشاطئ قد يموت لو ظل هكذا حتى إشراق شمس الصباح.

واجهه العجوز قائلًا: "ولكن الشاطئ يمتد لعدة أميال، وهناك الملايين من نجم البحر فكيف سيستطيع مجهودك هذا أن يحدث تغييرًا؟!".

ونظر الشاب إلى نجم البحر الذى بيديه وألقاه بأمان إلى الأمواج. وقال "سَيُحْدِثُ تغييرًا على الأقل لهذه."

ـ مجلس ولاية "مينيسوتا" لمحو الأمية

التعلم والإلهام

وكما أكد لنا الأستاذ "كورى" أن أحد الطرق الأكثر فعالية لإبداء الاهتمام والعناية للأفراد هى إلهامهم عن طريق مشاركتهم الرؤى وكشف قدراتهم الكامنة أمامهم.

يبدأ الحلم معظم الوقت بمعلم يؤمن بك ويسحبك ويدفعك ويقودك إلى المرحلة التالية فى حياتك، وفى بعض الأحيان يصل الأمر لدرجة أنه يوكزك بعصا حادة تسمى الحقيقة.

ـ "دان راثر"

The Camera Never Blinks

■ ■ ■

يصطحب القائد الناس إلى حيث يريدون، بينما يوجه القائد العظيم الناس للمكان الذى لا يرغبون فى الذهاب إليه؛ لأنه يعلم أنهم يجب عليهم الذهاب إلى هناك.

ـ "روزالين كارتر"

■ ■ ■

وحتى نقوم بما فى وسعنا من خير للبشرية علينا أن نقود البشر نحو ما نستطيعه وأن نتبعهم نحو ما لا نستطيعه؛ ونسير معهم، نظل نراقبهم فى انتظار اللحظة المناسبة لمساعدتهم ليخطوا نحو خطوة أخرى.

ـ "توماس جيفرسون"

■ ■ ■

إن كان لديك معرفة وعلم، فاترك الآخرين يستزيدوا منك وليشعلوا شموعهم منك.

ـ "مارجريت فولر"

■ ■ ■

هناك طريقتان لتنشر النور: إما أن تصبح شمعة أو تصبح مرآة تعكس ضوءها.

ـ "إديث وارتون"

■ ■ ■

يُعد التعليم أكثر من مجرد حشو عقل الطفل بالحقائق، بل إنه يبدأ من طرح التساؤلات.

ـ "دى. تى. ماكس"

جريدة "نيويورك تايمز"

الحب

بكل تأكيد تتجسد أعظم صور الرعاية والاهتمام فى قبول الفرد وحبه لشخصه.

أرسل مدرس علم اجتماع شاب طلابه إلى ضاحية بمدينة "بولتيمور" لإجراء مقابلة مع مائتى صبى والتنبؤ بفرصهم فى المستقبل. وتنبأ الطلاب، بعد أن صُدموا بأحوال الضاحية، أن ٩٠ بالمائة من أولئك الصبية الذين أجروا معهم المقابلات قد يقضون فترة ما فى حياتهم بالسجن.

وبعد مرور خمسة وعشرين عامًا، أوكل المدرس نفسه لطلاب آخرين مهمة بحث مدى تحقق هذه التوقعات، وتبين أن من ضمن ١٩٠ صبيًا محل الدراسة الواقعية، دخل أربعة صبية السجن.

لماذا أخطأت التنبؤات؟ تذكر أكثر من ١٠٠ رجل، ممن كانوا محل الدراسة فى صباهم إحدى معلمات المرحلة الثانوية، أستاذة "أورويرك". وقالوا إنها كانت مصدرًا للإلهام فى حياتهم. وبعد بحث طويل، وجدت "شيلا أورويرك" والتى تبلغ من العمر أكثر من سبعين عامًا. وحينما سُئلت عن التأثير الذى تركته على طلابها السابقين، ارتبكت. وفى النهاية قررت: "كل ما أستطيع قوله إننى كنت أحب كل فرد منهم".

ـ "جون كورد لايجمان"

■ ■ ■

شعرت بخطوات تقترب. مددت يدى. كما اعتقدت. إلى أمى. وأمسك بها أحد ما وأمسكت بى واحتضنتنى بين ذراعيها اللتين كشفتا لى كل شىء بل كشفتا لى أهم شىء. أحبتنى أمى.

ـ "هيلين كيلر"

مجلة جايد بوستس

تكمن السعادة الطاغية فى الإيمان بأن يكون المرء محبوبًا من الآخرين، محبوبًا لشخصه، أو ما هو أفضل من ذلك، أنه محبوب على الرغم من عيوبه.

ـ "فيكتور هوجو"

■ ■ ■

نحن لا نتقيد بالحب الذى لم نحصل عليه فى الماضى؛ ولكن بالحب الذى لا نحصل عليه فى الحاضر.

ـ "ماريان ويليامسون"

وراء نطاق الألعاب الرياضية

من المعروف أن الرياضيين المحترفين يتلقون الرعاية والاهتمام، ولكن جمال الرياضى الحقيقى يظهر حينما يوجه اهتمامه ورعايته للخارج متبادلة بين فردين.

كان فريق "بوسطن برونز" يلعب ضد فريق " نيويورك رينجرز"، وكنت مسئولاً عن منطقة الجزاء، وورائى مباشرة كانت هناك منطقة خاصة للتشجيع الحار، ورأيت صبيًا فى الرابعة أو الخامسة من عمره يجلس على كرسى متحرك يشجع فريق "بوسطن برونز" بحرارة.

وبعد انتهاء الإحماءات التى تسبق المباريات، لفت انتباه "فيليب اسبوزيتو"، المنتمى لفريق "رينجرز"، الصبى وتوقف ليتحدث معه فى غير كلفة، وسمعته يقول: "إن بقيت هنا حتى نهاية المباراة، ستحصل على المضرب الخاص بى".

وكان بإمكانى رؤية مدى الحماس الذى يبدو على الصبى؛ لذا بقى الصبى على ذات الوتيرة على مدار المباراة. وتمنيت أن يكون فى وسع الرياضيين المحترفين تذكر هذا الأمر.

وانطلقت الصفارة النهائية، وفى ثوان كان "اسبوزيتو" فى وسط الهتاف والزحام واتجه نحو منطقة المشجعين ليسلم الغلام المضرب الخاص به وليسمعه كلمات تشجيعية.

فى هذه الأمسية خسر فريق "رينجرز" المباراة، ولكن فاز "فيليب اسبوزيتو" بمشجعين لمدى الحياة.

ـ "جون هولينجسورث"

■ ■ ■

لقد استدعت لحظة من اللحظات المهمة فى مشوار زوجها الحافل والذى يمتد على مدار ستة وعشرين عامًا فى لعبة البيسبول:

فى وقت ما خلال المباراة قد يظهر "نولان" من منطقة الاحتياطى بالملعب ليفحص المنصات الموجودة خلف منطقة الاحتياط بحثًا عنى. حتى يتمكن من رؤية وجهى ثم يبتسم ابتسامة عريضة لى، وربما يهز رأسه بسرعة وكأنه يقول، هأنت هنا، وأنا سعيد بذلك.

إنها لحظة بسيطة، لم تدون قط فى دفاتر السجلات أو تقرير العمل.

ـ "روث ريان"

Covering Home

■ ■ ■

اهتم "ادى روبنسون" مدرب كرة القدم لفريق جامعة "جرامبلنج" بولاية "لويزيانا" بكل فرد من أفراد فريقه، وعندما قاموا ببناء ملعب جديد وضعوا لافتة ضخمة عند باب الدخول: "ملعب روبنسون": "حيث يصبح الجميع ذا شأن".

ـ "جيروم برونديفيلد"

Eddie Robinson's Game Plan For Life

امتلاك زمام الأمور

" حتى وإن كنت على الدرب الصحيح،
ستُدهس لو ظللت تمكث هناك فحسب" .
- "ويل روجرز"

تلهمنا رحلة البحث عن معنى الحياة بعمل مخطط للإسهامات التى نريد القيام بها فى الحياة، معيار يومى يمكننا من خلاله التخطيط لحياتنا وقياس مدى تطورنا وتقدمنا؛ ولكن يشير الواقع إلى أنه ليس هناك شيء سيحدث؛ حتى نتحمل مسئولية حياتنا ونتقبل مسئولية تحقيق أحلامنا، وتتطلب هذه الجهود الإقدام على ضبط النفس وحشد الطاقات نحو أكثر الأشياء أهمية.

وتشمل المبادئ التى تمكننا من تحمل مسئولية الحياة:

- المسئولية
- الشجاعة
- ضبط النفس


ALL RIGHTS RESERVED UPLOAD BY
Abu bader

٤

المسئولية

أؤمن بأن كل حق يحمل فى طياته مسئولية، وكل فرصة تحمل التزامًا،
وكل ملكية تحمل واجبًا تجاهها.

ـ "نيلسون روكفلر"

حينما تعاكسنا الحياة بحيث لا تسير الأمور كما نريد، أو حينما نرتكب خطأ سهوًا منا، فإنه من اليسير جدًّا أن نلتمس الأعذار أو نلوم الآخرين أو نشكو من الظروف التى تعاكسنا. وعلى الرغم من ذلك، فإننا نتقدم فى الحياة إلى الحد الذى يجعلنا نتحمل مسئولية تصرفاتنا ومواقفنا، ونبذل الجهد من أجل عمل المبادرات الضرورية لخلق الظروف الخاصة بنا.

تقدم لنا الروايات التالية السيرة الذاتية الخاصة بثلاثة أفراد مشهورين أجبروا على تحديد مستوى المسئولية التى يتحملونها تجاه حياتهم. ومن بين هؤلاء الأفراد "بيتى فورد"، السيدة الأولى سابقًا، والكاتبة "مايا أنجيلو" و"تشاك نوريس"، نجم أفلام الحركة والإثارة؛ حيث واجه ثلاثتهم ضرورة اتخاذ قرار ما بين تحمل المسئولية أو السماح للعوامل الخارجية بالتحكم فى خياراتهم. سنبدأ عزيزى القارئ بشجاعة "بيتى فورد" وكشف تفاصيل معركتها مع الإدمان، الأمر الذى حدث فى وقت قلما تعترف شخصية عامة مثلها بأمر كهذا على الملأ.

عزمت على القيام بالأمر!

"بيتى فورد" مع "كريس تشيز"

لم تدرك أسرتى أننى فى مشكلة إلا بعد أن تركنا البيت الأبيض وتقاعدنا للاستمتاع بحياتنا الخاصة. ولمدة أربعة عشر عامًا كنت أتناول أدوية - لعلاج الضغط العصبى والتهاب المفاصل وتشنج عضلات الرقبة، وفى عام ١٩٧٤ تناولت أدوية مسكنة خلال فترة التماثل للشفاء بعد إجراء عملية جراحية لاستئصال الثدى. وكنت أتحمل أثر زيادة جرعات الدواء الموصوفة لى. وكان مجرد تناول كأس واحدة من الشراب بعد كل هذه الكمية من الدواء كفيلا بأن يجعلنى أترنح.

وفى خريف عام ١٩٧٧، سافرت إلى "موسكو" لسرد باليه "كسارة البندق" للتليفزيون. وفيما بعد كان هناك تعليقات حول أدائى "ذى الرؤية الأحادية وأسلوب السرد المتبلد". وكان "جيرى" والأولاد قلقين بشأنى، إلا أننى لم يكن لدى أدنى فكرة عما يحدث لى أو إلى أى مدى تغيرت. الآن فقط أدركت أننى بدأت أعانى من تدهور الذاكرة بعد رحلتى إلى "روسيا".

وفى النهاية، ناقشت ابنتى "سوزان" حالتى مع طبيبنا الخاص الذى أوصى بالتدخل المباشر. وكان الاعتقاد السائد وقتها أن الشخص الذى أدمن الكحوليات أو الأقراص الطبية يجب أن تتردى حالته إلى أسوأ ما يكون، ثم يقرر فيما بعد رغبته فى التحسن؛ وذلك قبل أن يبدأ العلاج من أساسه. ومع ذلك، فإن من المثبت حاليًا أن أسرة المريض، بالإضافة إلى أشخاص مهمين آخرين بالنسبة للمريض، يمكنهم التدخل لتقديم يد العون، وباتباع هذه الطريقة الحديثة فى التدخل للعلاج، ارتفعت معدلات الشفاء بصورة عظيمة.

المواجهة

وفى أثناء ما كان "جيرى" فى جولة فى الشرق لإلقاء بعض الخطابات، توجه الطبيب مع "سوزان" والسكرتيرة الخاصة بى، "كارولين كوفنترى"، إلى حجرة الجلوس وقاموا بمواجهتى، وشرعوا فى الحديث حول الإقلاع عن جميع الأدوية والمشروبات الكحولية. غضبت بشدة وشعرت بالارتباك والقلق؛ حتى بعد أن غادروا قمت بالاتصال بصديقة وشكوت لها من الاقتحام الرهيب لخصوصياتى. (ولم أتذكر هذه المكالمة التليفونية؛ إلا أن صديقتى أخبرتنى بها فيما بعد).

وفى صبيحة اليوم الأول من شهر أبريل - الذى وافق يوم السبت - كنت أفكر فى إجراء اتصال هاتفى لابنى "مايك" وزوجته "جايل" فى "بيتسبرج"، فى الوقت الذى انفتح فيه الباب الأمامى ليدخلوا علىَّ أفراد الأسرة بأكملها. ارتبكت وظننت أنهم اجتمعوا لأننى لست

على ما يرام. تعانقنا وتبادلنا القبلات ثم ذهبنا إلى حجرة المعيشة - حيث شرع الجميع فى مواجهتى للمرة الثانية، وكانوا فى غاية الجدية بهذا الشأن. وقد أحضروا معهم الربان "جو برشو"، طبيب بحرى ومدير مصلحة إعادة تأهيل مدمنى المخدرات والكحوليات بمدينة "لونج بيتش".

كنت أشعر بصدمة. تحدث "مايك" و"جايل" عن رغبتهما فى الإنجاب وفى أن تتمتع جدة الأولاد بالصحة والعافية وأن تكون مسئولة عن حياتها. وذكر "جيرى" أوقاتًا استغرقت فيها فى النوم على الكرسى، ومرات أخرى حينما كان حديثى مبهمًا. بالإضافة إلى ذلك، تحدث "ستيف" عن عطلة نهاية الأسبوع مؤخرًا حينما أعد هو وصديقة له العشاء لى لكننى لم أشاركهما تناوله. وقال "ستيف": "لقد اكتفيت بالجلوس أمام التليفزيون وتناول كأس من الشراب أو اثنتين أو ثلاث. لقد تسببت فى شعورى بالإحراج".

حسنًا، ها هو الآن يجرحنى ويؤذينى بدوره. الجميع يؤذينى. وانهمرت فى البكاء. ومع ذلك، فما زلت أتمتع بالحس الكافى لأدرك أنهم لم يكلفوا أنفسهم مشقة المجىء لمجرد إبكائى، بل جاءوا لأنهم يحبوننى ويريدون مساعدتى.

نعم، كنت أقاوم أى إيحاء بأن المشروبات الكحولية هى السبب فى مرضى، ومع ذلك اعترفت بتناول جرعات زائدة من الدواء. وأخبرنى الربان "برشو" بأن الأمر لا يهم. فأعطانى الكتاب الخاص برابطة مكافحة إدمان الخمور وطلب منى قراءته، وقام باستبدال كلمتى "مدمن كحوليات" ووضع مكانهما: "يعتمد على العقاقير الكيميائية". ونظرًا لأن المهدئ أو أى شراب مسكر له نفس المفعول المسكن، هكذا يمكننى استخدام الكتاب ذاته لمعالجة إدمان العقاقير (المخدرة) والكحوليات على السواء. وحينما أذكر العقاقير، فإننى أتحدث عن الأدوية القانونية التى يصفها الأطباء.

فى بداية الأمر، كنت أشعر بمرارة نحو مهنة الطب بسبب كل تلك السنوات التى نُصحت فيها بتعاطى الأقراص بدلاً من الانتظار وتحمل الألم. فكنت أتعاطى أقراصًا مسكنة للألم وأقراصًا منومة، بالإضافة إلى المهدئات. اليوم، بدأ العديد من الأطباء إدراك المخاطر التى تحف بهذه الأدوية، ولكن لا يزال بعضهم معتادًا ومتحمسًا بشدة لكتابة الوصفات الطبية. (الغريب فى الأمر أننى بدأت بالفعل فى الإقلال تدريجيًّا من تناول أحد الأدوية، وكنت قد شرعت فى ترك دواء آخر حينما بدأ التدخل بالعلاج).

الخطوات الأولى

دخلت مستشفى بمدينة "لونج بيتش" بعد عيد ميلادى الستين بيومين، وكان من الممكن أن أدخل مصحة خاصة، ولكننى قررت أنه من الأفضل اللجوء إلى العلاج علانية بدلاً من الاختباء

خلف وسادة حريرية. وأذاعت الصحف بيانًا مفاداه أننى أفرطت فى تناول الأدوية، وقد أذيع هذا البيان بمجرد دخولى المستشفى.

قابلنى الربان "برشو" فى الطابق الرابع واصطحبنى إلى غرفة بها أربعة أسرّة. توقفت وترددت فى المضى قدمًا. كنت أتوقع أن تكون لى حجرة خاصة. لو كنت أعلم ذلك ما جئت للمستشفى وما كنت لأكشف عن الأمر. وهكذا، تعامل الربان "برشو" مع الموقف بإتقان. وقال: "إن أصررتِ على غرفة خاصة فإننى سأقوم بإخراج كل تلك السيدات..."، لقد ألقى بالكرة فى ملعبى تمامًا.

وقلت بسرعة وبوعى منى: "لا، لا أريد ذلك". وبعد ساعة، كنت قد استقررت فى الغرفة مع ثلاث نزيلات، وكان تصريحى يُقرأ على مراسلى الصحف.

وفى الخامس عشر من أبريل، وفى نهاية الأسبوع الأول لى فى مدينة "لونج بيتش"، لاحق مراسلو الصحف خارج المستشفى ابنى "ستيف" والذى صرح بأننى كنت أصارع ليس فقط تأثير الأقراص بل الكحوليات على حد سواء. وفى الحقيقة لم أكن مدمنة للكحوليات بهذه الدرجة، وفى نفس الوقت لم أكن على استعداد للاعتراف بذلك. وعلى مدار أسبوع كامل كنت أتحدث عن الأدوية وكان الجميع يومئون برأسهم فى احترام.

وبعد مرور خمسة أيام، كان هناك اجتماع فى مكتب الربان "برشو". حضرت أنا و"جيرى" برفقة العديد من الأطباء. وفى ذلك الحين، أخبرونى بضرورة القيام بالتصريح على الملأ والاعتراف بأننى أدمن الكحوليات أيضًا. ولكنى رفضت قائلة: "إننى لا أريد إحراج زوجى".

فقال الربان "برشو": "أنت تحاولين التخفى خلف زوجك. لماذا لا تسألينه عما إذا كان سُيحرج إذا أعلنتِ أنكِ مدمنة كحوليات؟".

وشرعت فى البكاء وأخذ "جيرى" بيدى؛ وقال بإصرار: "لن يكون هناك أى إحراج بالنسبة لى، تقدمى وصرحى بما عليكِ قوله".

وازداد بكائى سوءًا بقوله هذا، وعندما أخذنى "جيرى" إلى غرفتى، كنت لا أزال أنتحب بشدة لدرجة أننى لم أستطع التقاط أنفاسى. وأتمنى ألا أبكى بهذه الصورة مرة أخرى أبدًا. كان الأمر مروعًا؛ ولكن بمجرد أن انتهى الأمر شعرت براحة عظيمة.

وفى تلك الأمسية، استندت إلى الفراش وكتبت على عجالة تصريحًا عامًّا مفاده: " أننى اكتشفت مؤخرًا أننى لم أدمن الأدوية فقط والتى كنت أتناولها كعلاج التهاب المفاصل، بل أدمنت الكحوليات أيضًا. وأتوقع أن هذا العلاج وهذه الزمالة للرابطة ستكون حلاً لمشكلاتى، وبالفعل احتويت الموضوع ليس فقط بالنسبة لى ولكن بالنسبة لكل الآخرين الموجودين هنا للمشاركة". وكانت كتابة ذلك خطوة كبرى بالنسبة لى، ولكنها الخطوة الأولى من العديد من الخطوات والتى علىَّ اتخاذها.

جولات المعركة

والسبب وراء رفضى لفكرة كونى مدمنة كحوليات هو أننى لم أصل لمرحلة خطيرة. صحيح أننى أصبحت أتمهل فى الحديث. بل نسيت أيضًا القليل من المكالمات التليفونية. وسقطت فى دورة المياه وكسرت ثلاثة ضلوع؛ لكننى لم أتناول المشروبات الكحولية أبدًا للتخفيف من أثر دوار تناول المسكرات، ولم أكن شخصًا يتناول الشراب بكثرة. ولم أخبئ أبدًا الزجاجات فى أحواض دورات المياه. ولم يكن هناك حنث للوعود (فلم يأت "جيرى" إلىَّ ليقول لى، "من فضلك توقفى") ولم أقد السيارة فى حالة السكر. ولم أتسكع فى أماكن غريبة من المدينة مع مجموعة من البحارة.

حتى ذهبت إلى مدينة "لونج بيتش".

أحببت البحارة بمدينة "لونج بيتش". كنا نتبسط فى التعامل دون ألقاب - وكنت أذهب إلى كل مكان، لينادينى الناس بـ"أهلاً، يا "بتى"" - وحيث إننا نجاهد اعتمادنا على العقاقير ونقاوم مخاوفنا، فكل فرد منا يمد يد العون للآخر.

وفى كل يوم يدق المنبه عند الساعة السادسة صباحًا لأستيقظ وأرتب فراشى وأعد لنفسى فنجانًا من الشاى، ثم ألبى نداء "التجمع" والذى يعنى تفقد الطابور. (كنت فى البحرية، مع كل ذلك.) ثم يأتى وقت التنظيف بعد ذلك، يحصل كل منا على مهمة لتدبير شئون المكان، وفى فترة قصيرة، تصبح الساعة الثامنة صباحًا. "اجتماع الأطباء"، وهذه هى الفترة التى يتفاعل فيها المرضى مع زيارة الأطباء، ومعظمهم ضباط بحريون. هؤلاء الأطباء تلقوا تدريبًا للتعامل مع الإدمان وليس الزج بالأدوية لحل مشاكل الناس.

طوق النجاة

وفى صبيحة الأيام التى لم يكن عندى فيها اجتماع الأطباء، يكون لدى جلسة علاج جماعية فى الساعة الثامنة وخمس وأربعين دقيقة. وكان هناك دومًا جلسة ثانية قبل الغداء مباشرة. وبعد الغداء قد يكون هناك محاضرة أو فيلم، ثم جلسة أخرى. وكل جلسة تكون عبارة عن مجموعة تتكون من ستة أو سبعة مرضى ومستشار. وفى هذه الجلسات تبدأ فى الشعور بالدعم والدفء والزمالة التى هى طوق النجاة للعودة إلى الرصانة والاعتدال والإقلاع عن تناول الشراب. وكان فى مجموعتى بحار يبلغ من العمر عشرين عامًا (ميكانيكى محركات نفاثة والذى يداوم على شرب الكحوليات منذ أن كان فى الثامنة من عمره) وموظف شاب (متزوج مرتين ومطلق مرتين) ومعلم (أدمن المخدرات وشرب الكحوليات، ويعيش على العصبية والتوتر).

فى أول الأمر، كنت أبغض هذه الجلسات، وكنت أشعر بالضيق ولم يكن لدى رغبة فى التحدث. وفى أحد الأيام صرحت سيدة أخرى أنها تعتقد أن الشراب لا يمثل مشكلة لها.

أصابنى كلامها بالانفعال لذا نهضت. وقلت: "أنا "بيتى" مدمنة شراب وأعلم أن إدمانى للشراب يؤذى عائلتى". واستمعت إلى نفسى ولم أكن لأصدق نفسى. وكنت أرتجف ثم قام شخص آخر وأخذ يؤيدنى.

وليس هناك شىء يتردد خارج المجموعة؛ فيمكنك أن تعترف بحرية بأنك حطمت سيارتك وحياتك وكسرت أسنانك وحطمت زواجك وأحلامك. فسيومئ زملاؤك فى المجموعة ويقولون نعم، ولكنك لست بمفردك؛ ورغم ذلك لقد نجوت فكان من الممكن أن يسوء الأمر. وكان من الممكن أن تستمر فى خداع نفسك أو أن تلعن الجينات الوراثية أو الأطباء المعالجين لك.

وأخيرًا، ينتهى الأمر إلى أنه عليك تحمل مسئولية نفسك؛ ولا يهم أن زوجتك ليست مهتمة بنظافة المنزل، أو أن والدتك لم تكن راضية عنك، أو أن زوجك لا يستطيع تذكر عيد زواجكم؛ فالجميع يشعر بخيبة الأمل نحو أمر ما فى الحياة، وأى شخص يستطيع أن يبرر تصرفاته. ومع ذلك، لا شىء مما ذكر يمثل أهمية. هكذا، يُعد لوم الآخرين على ظروفك مضيعة تامة للوقت.

وبعد أن دخلت إلى المستشفى، توالت الزهور والحقائب الممتلئة بالبريد المرسل ممن يبعثون بأطيب تمنياتهم بالشفاء. وكان هناك العديد من الأشخاص الودودين الذين يقدمون لى الدعم والمساندة. ونشرت صحيفة "واشنطن بوست" مقالاً بقلم رئيس التحرير يستحضر فيه الأمل الذى قدمته للكثيرين بسبب صراحتى عند مناقشة عمليتى الجراحية لاستئصال الثدى "لقد قدمت الأمل لعدد لا يحصى من المصابين بالفعل أو المحتمل إصابتهم بسرطان الثدى". وبالإضافة إلى ذلك، أثنت الصحيفة علىَّ للإفصاح عن إدمانى للأقراص الطبية والكحوليات: "ومهما يكن التضافر بين الضغط من الناحية العاطفية والنفسية والألم العضوى والذى أدى بها إلى هذا الطريق؛ إلا أنها مصممة على اجتياز الأمر بصورة مميزة؛ بل إنها لا تخشى البوح بذلك ولا تشعر بالخجل حيال الأمر".

شكرت الصحيفة، مع أننى لا أستحق وسام الشرف هذا لأنى كنت خائفة ومحرجة بالفعل، بل إننى كنت أمر بالوحدة واليأس والغضب والوهن. وإليك، عزيزى القارئ، على سبيل المثال جزءًا من مدونة بتاريخ ٢١ أبريل وهى من دفتر اليوميات الذى احتفظت به فى أثناء ما كنت فى مدينة "لونج بيتش":

حان موعد النوم. يالها من أغطية خشنة! فلم تكن لدىّ أدنى فكرة حينما دخلت إلى هنا أن الأمر سيكون بهذه القسوة، ولا أعنى هنا الأغطية فحسب. إنه برنامج جيد؛ ولكنه يبدو فى غاية القسوة بالنسبة لشخص بلغ الستين من عمره منذ أسبوعين مضى. ماذا أفعل هنا حقًا؟ بل إننى بدأت أتحدث مثل البحارة. فى استطاعتى أن أترك المكان، ولكنى لن أسمح لنفسى للقيام بذلك لأننى فى أمس الحاجة إلى ذلك. خمن! كنت على شفا البكاء.

نقطة اللا عودة

تتحسن حينما لا تتوقع ذلك أو حينما لا تقوم بالمحاولة من الأصل أو حينما تكون معنوياتك منخفضة أو حينما تتحدث بغير كلفة مع اثنين من البحارة الذين يلعبون الورق بجوار ماكينة القهوة. فى حياتى اليومية، لم أكن لأقابل أولئك الرجال أبدًا، ولكن ساعد كل منا الآخر ليجتاز المحنة.

وباقتراب نهاية الشهر الذى قضيته فى مدينة "لونج بيتش"، حاولت أن أخبر مجموعتى - التى كانت المجموعة السادسة وأطلقنا على أنفسنا مسمى "نصف دستة" - بما يمثلونه بالنسبة لىّ، ولكننى لم أستطع التعبير بالكلمات. وشرعت فى البكاء فناولنى أحد الزملاء بعض المناديل وقال لى: "الآن، نعلم أنك فى سبيلك إلى التحسن".

إن السكينة صعبة المنال، ولكنى فى سبيلى إلى التحسن. لذا، لا أريد أن أشرب المزيد، وأشعر براحة كبيرة نتيجة للتوقف عن الشرب. وتخطط مستشفى "إيزنهاور"، بـ"بالم سبرينجز"، لتنفيذ برنامج حيوى بالنسبة للمرضى الذين يعتمدون على العقاقير الكيميائية مثلى، وأتمنى المشاركة لمد يد العون للآخرين؛ فمساعدتى لهم تعتبر أفضل علاج ممكن.

هناك المزيد من الأشخاص الذين يعتمدون على العقاقير الكيميائية، سيدات لم يعترفن بمشكلتهن كشاربات كحوليات حتى تم إجبارهن على المواجهة أو حتى أصبن بالانهيار. لقد سمعت حكايات حول سيدات ناجحات على مستوى الأعمال التجارية وقائدات فى مجتمعاتهن - ومع ذلك يختلط الشاى المثلج فى أيديهن أو القهوة الموجودة على مكاتبهن بالقليل من الشراب الكحولى وذلك حتى يتمكن من المواصلة. ومن الأهمية بمكان إدراك سهولة الانزلاق فى مثل هذا التعود على الأقراص الطبية أو المشروبات الكحولية والاعتماد عليها، وكم هو من الصعب الاعتراف بهذا التعود والاعتماد.

أشعر بالامتنان تجاه الربان "برشو" ولباقى الأشخاص محل الثقة فى مدينة "لونج بيتش" نظرًا لمهاراتهم وقدرتهم على الرعاية والاهتمام، كما أننى أشعر بالامتنان لآلاف من الغرباء نظرًا لكرمهم وتشجيعهم.

لقد علمت الكثير عن نفسى. ومازلت أدرس وأتعلم وأعمل تجاه بلوغ مستقبل واع، وإننى متأكدة من أن المزيد سينكشف أمامى، بل أسعى لتحقيق ذلك أيضًا. هكذا، عزمت أمرى على القيام بذلك!

ومنذ أن قضت أيامها فى مدينة "لونج بيتش"، قامت "بيتى فورد" بما هو أكثر من مجرد "العزم على القيام بالأمر". ومما هو جدير بالذكر أن مجهوداتها اليومية

لمساعدة الناس فى مواجهة الإدمان بالإضافة إلى حملتها لمساعدة النساء فى معركتهن ضد سرطان الثدى لاقت استحسانًا عظيمًا. إن أحد الدروس المهمة التى تعلمتها تتمثل فى الأتى" فى النهاية، إن ما توصلت إليه بعد كل ذلك هو أنك يجب عليك تحمل مسئولية نفسك". والآن ومن خلال انفتاحها وصدقها وقدوتها، يتبع الآلاف من الناس خطواتها السديدة و"ينفذونها" أيضًا.

كان يتوافر لـ"مايا أنجيلو" كل المبررات التى تجعلها تتخلى عن أحلامها وتلوم ظروفها غير المواتية؛ حيث إنها فارقت والديها وهى طفلة رضيعة، وتعرضت للإيذاء الجسدى العنيف فى سن الثامنة، وخضعت لنظام تعليمى متحيز. وفى أثناء قراءتك "رحلة عودة "مايا""، عزيزى القارئ، لاحظ نقطة التحول التى كانت يوم تخرجها حينما أدركت "مايا" أن تحملها مسئولية حياتها سيمكنها من تحويل مسارها من الخسارة إلى النصر.

"رحلة عودة "مايا""

"مايا أنجيلو"

خلال الأيام الأخيرة فى المدرسة عام ١٩٤٠، مدينة "ستامبز بولاية "أركنساس" ارتجف الأطفال السود فى توجس على نحو واضح"؛ حيث كان حفل تخرج الدفعات الكبيرة من طلبة المدارس الابتدائية والثانوية. وكان الطلاب المنتقلون إلى المرحلة التالية لشغل الأماكن الشاغرة التى خلفتها الدفعة المتخرجة، يتبخترون فى المدرسة ممارسين ضغطًا على المراحل الأقل. وكانت الدفعات المتخرجة من ضمن لوحة الشرف. بل إن المدرسين كانوا يكنون الاحترام للطلاب الأكبر سنًا والذين يتسمون بالهدوء.

وعلى خلاف مدارس البيض الثانوية الموجودة بمدينة "ستامبز"، تتميز مدرسة بلدة "لافايت" بأنه ليس بها مروج خضراء أو سياج من الشجيرات أو ملاعب كرة التنس فكانت تتكون من مبنيين مشيدين على تل قذر (يشتملان على الحجرات الدراسية الأساسية، والمدرسة الابتدائية وفصول التدبير المنزلى). وكان هناك امتداد شاسع إلى ناحية يسار المدرسة

يستخدم كملعب للعبة البيسبول وملعب لكرة السلة على التبادل. وتمثل الأطواق الصدئة المثبتة فى الأعمدة المتأرجحة كل المعدات الرياضية التى تملكها المدرسة.

وفوق هذه المنطقة الصخرية المحاطة بالقليل من أشجار البلُوسِيمُون الظليلة، سار طلاب المرحلة الأخيرة من الثانوية العامة. وكان يبدو عليهم أنهم غير مستعدين للتخلى عن المدرسة القديمة وعن الطريق المعهود والحجرات الدراسية. وقد تستكمل نسبة ضئيلة فقط الدراسة فى الكليات - إحدى كليات الجنوب: الكليات الزراعية والكليات الميكانيكية والتى تدرب شباب الزنوج ليصبحوا نجارين ومزارعين وحرفيين وبناءين وخادمين وطهاة وجليسات أطفال. إنهم يحملون عبء مستقبلهم على عاتقهم وأعينهم محجوبة عن الفرح الجماعى الذى يعم حياة الطلاب الآخرين المتخرجين فى المدارس الابتدائية.

فى المنزل، كنت شخصية ذات أهمية، الفتاة المدللة، محط أنظار اهتمام الآخرين. كانت الفتيات فى فصلى الدراسى يرتدين ملابس من نسيج قطنى مضلع لونه أصفر، فى حين أن والدتى طرزت لى ثوبى من عند منطقة الصدر، وكنت أبدو رائعة، ولم أكن قلقة لأننى مجرد فتاة تبلغ من العمر اثنى عشر عامًا فقط وتنتقل من الصف الثامن من المدرسة الابتدائية.

لقد منحنى عملى الأكاديمى مكانة رفيعة، وكنت سأصبح أولى الطلاب المكرمين فى حفل التخرج، ولكن كان "هنرى ريد"، الفتى الصغير ذو العينين الحزينتين، هو الطالب الذى سيلقى خطبة الوداع فى حفل التخرج. وفى كل فصل دراسى، كنت أتنافس أنا وهو على أفضل الدرجات. وفى معظم الأحيان، كان يتفوق علىّ. وبدلاً من أن أشعر بالإحباط، كنت أشعر بالسعادة لأننا كنا نتقاسم المراكز الأولى بيننا. مما هو جدير بالذكر أنه كان دمث الخلق مع من هم أكبر منه، ولكن عندما يتواجد بأرض الملعب يختار أصعب الألعاب. وكنت معجبة به، وأعتقد أن أى شخص لديه المقدرة الكافية على التعامل بذوق واحترام مع الكبار والأطفال يلقى إعجاب الجميع.

كانت الأسابيع التى تسبق التخرج تزخر بالأنشطة المكثفة؛ فكان هناك مجموعة من الأطفال الصغار الذين سيقدمون عرضًا مسرحيًا يتحدث عن عشب الحوذان وأزهار الأقحوان والأرانب الصغيرة. ومن الممكن الاستماع إليهم عبر المبنى يؤدون عروضهم الاستعراضية ويتغنون بأغانيهم القصيرة. فى حين أن الفتيات الأكبر سنًا أوكلت إليهن مهمة إعداد المرطبات والمشروبات المنعشة للحفلات المسائية. هكذا، تنبعث رائحة قوية من الزنجبيل والقرفة وجوزة الطيب والشيكولاتة من مبنى الاقتصاد المنزلى. وفى الورشة، يقوم فتيان الورشة بإعداد المسرح وديكورات المشاهد عن طريق قطع الأخشاب ونشرها.

وعندما اقترب اليوم العظيم أخيرًا، قفزت من الفراش، وفتحت الباب الخلفى لأرى المزيد بوضوح. وكانت أشعة الشمس لا تزال فى مهدها، وكان ضوء النهار لا يزال أمامه القليل من الساعات. وقفت برداء النوم وأنا حافية القدمين فى الحوش الخلفى، واستسلمت للنسائم الدافئة والرقيقة وحمدت الله لأنه مد فى عمرى لأعيش وأرى هذا اليوم على الرغم من الشرور التى ارتكبتها فى حياتى.

وخرج أخى الأكبر، "بيلى"، وأعطانى صندوقًا ملفوفًا بورق الهدايا. وأخبرنى بأنه ادخر من ماله لمدة شهور حتى يستطيع شراء مثل هذه الهدية. وكانت عبارة عن ديوان مجلد بالجلد الناعم لأشعار "إدجار آلان بو". وفتحت الديوان على قصيدة بعنوان "Annable Lee" وأنشدنا أبيات الشعر الجميلة والحزينة معًا فى أثناء ما كنا نسير إيابًا وذهابًا على طول صف أشجار الحديقة مستشعرين برودة الوحل بين أصابع أرجلنا.

وأعدت والدتى الإفطار الخاص بيوم الأحد على الرغم من أنه يوم الجمعة. وفتحت عينىّ لأرى ساعة "ميكى ماوس" موجودة فى الطبق الخاص بى، وكان الأمر وكأنه من أحلام اليقظة. سارت الأمور فى سهولة ويسر. وباقتراب المساء ارتديت ملابسى وكانت تناسبنى تمامًا وعلق الجميع قائلين إننى كنت أبدو ساطعة كأشعة الشمس.

وأمام المدرسة، انضممت إلى زملائى وقمت بتحيتهم، وكان هناك أيضًا مجموعة الدفعات المتخرجة. وكأننا كنا فى عرض عسكرى؛ فكانت الشعور مصففة وكانت الأرجل نظيفة وكنا نرتدى فساتين وسراويل جديدة وبحوزتنا مناديل جيب جديدة وحقائب يدوية جميعها منسوجة يدويًا بالمنزل، وكنا نبدو على ما يرام بأى حال من الأحوال.

وعزفت الفرقة المدرسية لحنًا عسكريًا واصطفت الدفعات جميعها داخل صالة الاحتفالات مثلما تدربنا من قبل. ووقفنا أمام المقاعد المخصصة لنا وغنينا النشيد القومى وبعد ذلك تلونا ميثاق الولاء للبلاد.

وظللنا واقفين لنغنى الأغنية التى يعرفها كل شخص زنجى أعرفه والتى نطلق عليها "النشيد القومى للزنوج". ولكن فجأة أشار إلينا قائد الفرقة ومدير المدرسة، بيأس وقنوط كما أظن، بالجلوس. وتخبطنا فى طريقنا إلى مقاعدنا، وكان يسيطر علىَّ هاجس بأن الأسوأ فى الطريق إلينا.

رحب المدير "بأولياء الأمور والأصدقاء" وطالب مشرف المراسم بإتمام مراسم الحفل. وحينما عاد المدير إلى المنصة، كان صوته متغيرًا، وتحدث عن بضعة أشياء غامضة حول صداقة الأشخاص ذى الجود والكرم لأولئك الأشخاص الأقل حظًا ونصيبًا، وبمجرد أن ذكر ذلك حتى كاد صوته يختفى. ومع ذلك، جلى حنجرته وقال: "إن محدثنا الليلة أتى من مدينة "تكساركانا" ليلقى علينا خطبة حفل توزيع الشهادات، ونظرًا لعدم انتظام جدول مواعيد القطارات سيقوم بإلقاء الخطبة "على عجالة من أمره". كما يقولون، أقدم لكم السيد "إدوارد دونليفى".

ودخل رجلان وليس واحد من خلال الباب الخاص بالكواليس. وتوجه الرجل الأقصر إلى منبر المتحدث، فى حين توجه الرجل الطويل والذى لم يتم تقديمه مطلقًا إلى المقعد الموجود وسط الصالة - مقعد مدير المدرسة - ثم جلس. وزفر مدير المدرسة نفسًا طويلاً أو نفسين. وفى النهاية، أعطاه [illegible] المسرح [illegible] أكثر مما يحتمله الموقف.

أخبرنا "دونليفى" بالتغييرات الرائعة التى تنتظر الأطفال بمدينة "ستامبز" فى المستقبل. وهناك فنان معروف من مدينة "ليتل روك" سيأتى ليدرس الفنون فى المدرسة المركزية (عادة، تعتبر مدرسة البيض مدرسة مركزية). سوف تحصل تلك المدرسة على أحدث المجاهر الميكروسكوبية ومعدات المعامل الكيميائية. ولم يتركنا السيد "دونليفى"، نتساءل كثيرًا عمن قدم تلك الخدمات للمدرسة المركزية، كما أنه لم يتم تجاهلنا فى الخطة العامة للإصلاح الموجودة فى ذهنه.

وصرح أنه أشار إلى أناس على مستويات رفيعة للغاية أن أحد لاعبى كرة القدم المتميزين والموجودين بالكليات الزراعية والميكانيكية وكليات التربية قد تخرج فى مدرسة بلدة "لافايت" للتدريب. واستمر فى تصريحاته متفاخرًا بأن "أحد أفضل لاعبى كرة السلة بجامعة "فيسك" سدد أول كرة له فى مدرسة بلدة "لافايت" للتدريب"".

إذن كان الأمر كذلك. إن الأطفال البيض لديهم فرصة ليصبحوا مثل "جاليليو" و"مدام مارى كورى" و"أديسون" و"جوجان"، فى حين أن فتياننا (وبالطبع فتياتنا لا يشتركون فى ذلك الأمر) قد يحاولون أن يصبحوا مثل الرياضى "جيسى أوينز" و"جو لويز". بالطبع، كان "أوينز" و"براون بومبر" أبطال عظماء فى عالمنا، ولكن هل يمتلك مسئولو المدارس البيض فى مدينة "ليتل روك" الحق لاتخاذ قرار بأن يكون هذان الرجلان البطلين الوحيدين بالنسبة لنا؟ ومن قرر أنه ليصبح "هنرى ريد" عالمًا عليه أن يعمل مثل "جورج واشنطن كارفر"، أى ماسح أحذية كى يتمكن من شراء مجهر حقير؟

كان "دونليفى" يخوض الانتخابات. لذا، أكد لأولياء أمورنا بأنه لو نجح فى ذلك فإننا سنتمتع بملعب مرصوف للسود فى هذا الجزء بولاية "أركنساس". كما أننا سنحصل على بعض المعدات الجديدة لمبنى التدبير المنزلى والورشة.

وهوت الكلمات الختامية للرجل كالحجارة على صالة الاحتفالات. وعن يمينى وعن يسارى طأطأت الدفعة المتخرجة لعام ١٩٤٠ رأسها. ووجدت كل فتاة جالسة فى صفى شيئًا جديدًا تستطيع القيام به بمنديلها؛ فبعضهن طوى المناديل على هيئة عقدة، والبعض الآخر طواها على هيئة مثلث، ولكن الغالبية العظمى قامت بثنيها، ثم فردها على حجورهن الصفراء.

وعلى المنصة، جلس مدير مدرستنا فى صرامة وكأنه تمثال يصور الرفض. وبدا جسده الضخم والثقيل خاليًا من الإرادة أو العزيمة، لتصرح عيناه بأنه لم يعد معنا.

وبالنسبة لى انتهت حفلة التخرج ووقت توزيع الهدايا والتهانى والشهادات حتى قبل أن ينادى اسمى. كان إنجازى ليس ذا قيمة. لم تعد الخرائط الدقيقة والمرسومة بثلاثة ألوان من الحبر، ومذاكرتى وحفظى للكلمات صعبة التهجى بالإضافة إلى حفظى لقصيدة "اغتصاب لوكريشيا" ("The Rape of Lucrece") تمثل أية قيمة – كان كل ذلك دون طائل. لقد انكشف

لنا "دونليفى"؛ فنحن مجرد خادمات ومزارعين وحرفيين وغسالات؛ وأى شىء نطمح إليه أعلى من ذلك هو هزل أو وقاحة وجراءة.

كان هناك جلبة من حولى، ثم صعد "هنرى ريد" ليلقى خطبة الوداع فى حفل التخرج، بعنوان "أكون أو لا أكون". لقد ساعده معلم اللغة الإنجليزية فى صياغة خطبة من مناجاة "هاملت" لنفسه: لتكن رجلاً، صانعًا للأحداث، بنّاء، قائدًا، أو لتكن أداة ومزحة سخيفة. وتعجبت أن "هنرى" فى استطاعته المضى قدمًا فى الخطبة كما لو كان لنا الاختيار.

كنت أستمع وأقوم بتفنيد كل جملة وعيناى مغلقتان؛ ثم أطبق الصمت. رفعت بصرى لأرى "هنرى" يدير ظهره إلى الجمهور وينظر إلينا، هذا الفتى المنتمى للدفعة المتخرجة عام ١٩٤٠، استدار وبدأ يغنى، وبدا غناؤه أشبه بالحديث العادى.

" ارفع صوتك بالغناء
حتى يسمع من فى الأرض والسماء
ردد أنغام الحرية..."

كان هذا النشيد القومى للزنوج. وشرعنا، نحن الدفعة المتخرجة، فى الغناء أيضًا. وقف أولياء أمورنا وشاركوا فى نشيد التشجيع، ثم انضم إلينا الأطفال الصغار وهؤلاء الذين كانوا يؤدون دور عشب الحوذان، وأزهار الأقحوان والأرانب الصغيرة.

" طريق حجرى سلكناه
وعصا التأديب الموجعة
نستشعرها خلال الأيام، التى يموت فيها الأمل قبل أن يولد.
ولكن دون الضربات الثابتة
ما كانت أقدامنا المتعبة
لتجد مكانًا يتلهف إليه آباؤنا؟"

تعلم كل طفل أعرفه تلك الأغنية مع الحروف الأبجدية، ولكن بالنسبة لى شخصيًا، لم أسمع هذه الكلمات أبدًا، على الرغم من أننى تغنيت بها آلاف المرات. ولم أكن أظن أبدًا أن تلك الكلمات تمسنى. والآن، أشعر وكأننى أستمع إليها للمرة الأولى حقًا:

"لقد مشينا فى طريق
رويناه بالدموع
ولقد أتينا لنطأ سبيلنا
خلال الدماء المسفوكة"

وفى أثناء ما كانت تهتز أصداء الأغنية فى الهواء، عاد "هنرى ريد" إلى مكانه فى الصف. ولم تجفف الدموع التى تنسال على العديد من الوجوه بخجل.

وكنا على القمة مرة أخرى، ودومًا من جديد. لقد بقينا على قيد الحياة. وعلى الرغم من أن الأعماق باردة ومظلمة، الآن تتحدث الشمس الساطعة إلى أرواحنا.

وبعد ذلك اليوم وأيام تخرج أخرى، سافرت دكتورة "أنجيلو" إلى إحدى دول الشرق الأوسط وإيطاليا لتدريس الفن الحديث وشاركت فى أوبرا بعنوان "بورجى آند بيس" فى جولة شملت اثنتين وعشرين دولةً وأخرجت مسرحية بعنوان "مون أون ايه رنيبو" عرضت فى لندن. وأصبحت رئيس تحرير إحدى المجلات الصادرة فى مصر ومديرة فى كلية التربية الموسيقية بجامعة غانا. ونظرًا لإجادتها لست لغات، قادت إحدى الفرق الموسيقية وشاركت فى بطولة الدراما التليفزيونية "روتس" لـ "أليكس هالى". بالإضافة إلى كل ذلك، رُشحت كتابتها لجائزة "بوليتزر" فى حين أن ظهورها الأول على المسرح فى شارع "برودواى" رشحها للحصول على جائزة "تونى" المسرحية.

هكذا، يمكن إيعاز كل هذه الإنجازات وغيرها من الإنجازات الكثيرة التى حققتها "مايا" بالطبع إلى الإلهام الذى تلقته من نشيد الزنوج الخاص بيوم التخرج والذى جعلها تسترجع كيف قطع أجدادها المسافات الطوال خلال طريق حجرى بهدف تحقيق أحلامهم. لقد أشعلت كلمات الأغنية تصميمًا لا يقهر بداخل "مايا" لتتحمل المسئولية تجاه حياتها ولتجد النجاح خلال جهودها اليومية ـ بغض الطرف عن الظروف أيًّا ما تكون عن احتمالية أن ينفيها السيد "دونليفى". هكذا، تأكد من أن قراراتنا هى الأساس وليست ظروفنا وأحوالنا.

إن أى فرد يشهد مهارات فنون القتال التى يتمتع بها "تشاك نوريس" نجم أفلام الحركة والإثارة يرى نموذجًا لشخص يعرض حياته للخطر الشديد، واستنادًا لاعترافه الشخصى، فإنه لم يكن بهذه الجرأة الشديدة فى أيام صباه ـ على الأقل لم يكن كذلك حتى بدأ فى العمل فى تعبئة البقالة.

اخلق فرصتك

"تشاك نوريس"

كنت فى السادسة عشر من عمرى حينما وجدت عملاً وهو تعبئة البقالة فى "أسواق "بويز"" فى "جاردينا"، إحدى ضواحى ولاية "لوس أنجلوس". وكان ذلك فى الخمسينات من القرن العشرين، وفى هذه الأيام كانت محلات البقالة تستخدم الصناديق لتخزين الأشياء الأثقل وزنًا.

وظننت أن كل شىء على ما يرام، حتى نهاية أول يوم حينما أخبرنى المدير بألا أعود لأننى لا أقوم بالتعبئة بالسرعة الكافية.

كنت طفلاً خجولاً بدرجة أليمة، وحتى أننى اندهشت من نفسى حينما قلت دون تفكير منى: "دعنى آتِ مرة أخرى غدًا لأحاول مرة ثانية. أعلم أننى سأحسن من أدائى!" ولم يكن من طبيعتى التعبير عن نفسى علنًا، ولكن محاولتى نجحت. وحصلت على فرصة ثانية وأديت عملى بسرعة أكبر، ولمدة عام ونصف كنت أعبئ من أربعة إلى عشرة صناديق فى أيام الأسبوع بواقع ١,٢٥ دولار فى الساعة وفى بعض الأحيان كنت أعمل طوال أيام السبت أو الأحد.

وتتوهج تلك اللحظة فى ذاكرتى حينما أتحدث عنها، وكان الدرس كما يلى: إن أردت إنجاز أى شىء فى الحياة؛ فلا يمكنك مجرد الجلوس وتمنى حدوث الأمر.

ولم أكن لاعبًا رياضيًّا بطبيعة الأمر عندما بدأت تعلم لعبة الكاراتيه، ولكننى كثفت من تدريبى أكثر من أى شخص آخر ولمدة ست سنوات كنت بطلًا من أبطال الكاراتيه ذوى الوزن المتوسط. وفيما بعد، عندما قررت أن أصبح ممثلاً، كنت قد بلغت عامى السادس والثلاثين ولم يكن لدى أدنى خبرة فى التمثيل. وكان هناك حوالى ستة عشر ألف ممثل بدون عمل فى "هوليوود"، وكنت سأدخل فى منافسة مع أشخاص يعملون بالفعل فى السينما أو التليفزيون. فإذا قلت: "من الصعب أن أنجح"، فهناك شىء واحد واضح هو: أننى لن أتمكن أبدًا من تحقيق النجاح.

ينتحب المرء قائلاً: "إننى لم أنجح لأنه لم يكن لدىَّ الفرصة". أنت من يخلق الفرص الخاصة بك.

ولا ريب فى أن الظروف اليومية التى نواجهها تؤثر على الفرص التى تصادفنا فى الحياة. ولكن فى التحليل النهائى، وكما أشار "تشاك نوريس"، نحن من يخلق الفرص

الخاصة بنا؛ وذلك بتحمل المسئولية تجاه حياتنا ـ وهذا يشمل العمل الشاق والتعبير عن أنفسنا.

فى الختام

فى السنوات التى عملت فيها كمستشار مع العديد من المنظمات وقدمت عروضًا تقديمية أمام الجمهور، لم يكن هناك موضوع استحوذ على المزيد من الاهتمام وأثار العديد من المناقشات مثلما فعل موضوع تحمل المسئولية فى الحياة. هكذا، تكمن الفكرة فى أنه على الرغم مما يحدث لنا، فإننا لدينا القدرة على اختيار ردود أفعالنا ـ فى سلوكياتنا وأفكارنا وأفعالنا. إنها الفكرة التى توحى أنه فى أثناء تسلق سلم النجاح لا يكون هناك فرصة للتقاعس وتمنى الحظ بكسل أو لانتظار ظروف أفضل. لذا، أفضل طريقة لتوقع المستقبل هى خلق الفرص للنجاح. وبهذه الطريقة، يُعد مبدأ تحمل المسئولية واحدًا من المبادئ القوية التى تعمل على دعم وتغيير الحياة؛ فهو أحد المبادئ التى تكون تحت تصرفنا إذا ما تعلمنا كيفية إجادة التعامل معه وتوجيهه تجاه أهداف ذات شأن.

تأملات

- لم يكن من مصلحة "بيتى فورد" لوم الأخرين على مشكلاتها أو خلق الأعذار؛ فهل ضبطت نفسك يومًا تلوم الآخرين، أو تلوم العوامل الوراثية أو تلوم بيئتك المحيطة على مشكلاتك أو عجزك؟
- لم تسمح "مايا أنجيلو" لظروفها المعاكسة أن تملى عليها نمط حياتها أو موقفها؛ فهل تسمح للظروف أن تملى عليك ما تقوم به فى الحياة أم تخلق أنت الظروف الخاصة بك؟
- أظهر "تشاك نوريس" المبادرة وخلق فرصته بيديه عن طريق دعم نفسه والوعد بالقيام بأقصى ما لديه؛ فما هو مستوى المبادرة لديك حينما تتأزم بك الأمور؟

المزيد من التأملات عن *المسئولية*

الإمساك بزمام الأمور

كلما تحملنا مسئولية أنفسنا، سيزيد ذلك من عظمة التقدم الذى نحرزه والإسهامات التى نحققها.

لم أكن أصدق للحظة أن كل شىء يحدث لك هو نتاج ما قمت به أو نتاج خطئك؛ ولكننى أومن بأن النمط المثالى لحياتك وسعادتك يتم تحديده من خلال اختياراتك الشجاعة والأخلاقية ومن خلال سلوكك بوجه عام. قد تعقد صفقة خاسرة، ولكنك ما زلت المقاول العام.

"لورا سكلزنجر"

How Could You Do That?

■ ■ ■

تكمن الحقيقة المأساوية فى أن شعور الإنسان "بكونه ضحية" هو الذى يجعله بالفعل ضحية وهو المعوق الأكبر للعقول والنفوس الصغيرة. إن تلقين الشباب بأن حياتهم تحت السيطرة - ليس فقط من خلال أفعالهم، ولكن من خلال القوى الاجتماعية والاقتصادية أو من خلال ميزانية الحكومة أو من خلال قوى غامضة أو شريرة أخرى تفوق سيطرتهم - يعنى تلقينهم السلبية والاستسلام والكسل والخمول واليأس.

- "لويس دبليو. سوليفان"

■ ■ ■

إننى أطلق على عبارة ترددها البشرية دومًا مسمى "عبارة تشين البشرية جمعاء"؛ وهى ليست مجرد عبارة تتكون من خمس كلمات، ولكنها عبارة كثيرًا ما تتكرر وتعرقل البشرية جمعاء. والكلمات الخمس هى: "إننى لا أستطيع مساعدة نفسى".

وتعتبر هذه الفلسفة الإنسان كائنًا يتأثر بالقوى البيولوجية والاجتماعية، بدلاً من اعتباره كائنًا ذا إرادة حرة، وترى "المعتدى" ليس مذنبًا أو مجرمًا ولكن تعتبره "مريضًا". وبتجاهل فكرة أن الأفراد يواجهون إغراءات يمكن - بل ويجب - مقاومتها، تنكر هذه الفلسفة الخاصية

التوقف عن لوم الآخرين

عندما تثار المشاكل، فإن أيسر الطرق هى لوم الآخرين أو خلق الأعذار والمبررات. ومع ذلك، فإن أكثر الأشخاص نجاحًا هم من يتجنبون إلقاء اللوم على الآخرين، وبدلاً من ذلك فإنهم يختارون تحمل المسئولية حينما يكون ما حدث مسئوليتهم الخاصة.

دومًا ما يلقى الناس اللوم على ظروفهم لما وصلوا إليه من حال. إنى لا أومن بالظروف. إن الأفراد الذين ينجحون فى هذا العالم هم الأفراد الذين ينهضون ويبحثون عن الظروف التى يريدونها؛ فإن لم يستطيعوا إيجادها فإنهم يخلقونها.

- "جورج برنارد شو"

■ ■ ■

تتمثل النتيجة الوحيدة للوم الآخرين فى صرف الانتباه عنك فى أثناء بحثك عن الأسباب الخارجية لتفسير تعاستك أو إحباطك، ومن الممكن أن تنجح فى إشعار الآخرين بالذنب تجاه شىء ما؛ وذلك عن طريق إلقاء اللوم عليهم، ولكنك لن تنجح فى تغيير أى شىء مما يخصك ويجعلك تشعر بالتعاسة.

"واين دبليو. داير "

YOUR ERRONEOUS ZONES

■ ■ ■

نعيب طالعنا والعيب فينا.

- "شكسبير"

■ ■ ■

إن المرء الضعيف يلقى باللوم على والديه أو على أصلهم أو على أزمانهم أو على سوء حظهم أو على القدر، وبإمكان كل فرد أن يقول: هأنا اليوم؛ وهكذا سأكون غدًا.

"لويس لا مور"

THE WALKING DRUM

■ ■ ■

من لا يستطيع الرقص يلوم الأرض.

- حكمة هندية

■ ■ ■

السعادة شعور داخلى

تنبع السعادة من الداخل، فلا يجدى المرء أن يتراخى عن العمل وينتظر أن تأتيه السعادة من المصادر الخارجية.

لا تعتمد السعادة على الأوضاع الخارجية، ولكنها تعتمد على الأوضاع الداخلية.

"ديل كارنيجى"

كيف تؤثر على الآخرين وتكتسب الأصدقاء

■ ■ ■

هناك العديد من الأغانى الشهيرة التى تذاع فى الراديو والتى تحمل رسالة: "أنت جعلتنى سعيدًا؛ كنت ضائعًا من دونك، والآن أنت أصبحت عالمًا" إن طريقة التفكير هذه تحمل من على كتفيك مسئولية إسعادك لنفسك بيديك وتلقى بها على كتف شخص آخر، ويُعد هذا ضغطًا هائلاً تحمله للآخرين.

"ريتشارد" و"كريستين" و "كارلسون"

DON'T SWEAT THE SMALL STUFF IN LOVE

■ ■ ■

عند بداية يوم كئيب: عليك أن تدرك أولا أن اليوم هو الذى يتسم بالكآبة ولست أنت. وإذا أردت أن تتصف أنت أيضًا بالكآبة فلا بأس، لكن اعلم أن الأمر غير إلزامى.

– "نورا جالاجر"

■ ■ ■

إذا قررت أن تتعامل مع العالم من منطلق أنه عالم كئيب بلا هدف، فسيصبح كذلك ولا شىء غير ذلك، ومن ناحية أخرى، إذا اعتقدنا أن العالم ملك لنا وأن الشمس والقمر موجودان فى السماء بهدف إدخال البهجة والسرور علينا، فسنشعر بالسعادة والابتهاج لأن الفنان الموجود فى نفوسنا يحترم الكون.

– "هيلين كيلر"

PERSONALITY

■ ■ ■

نجوب العالم بحثًا عن الجمال، لا ندرى أننا يجب أن نحمله بداخلنا، وإلا لن نجده أبدًا.

"رالف والدو إيمرسون"

مبدأ السلوك

تعتمد رغبتنا فى تحمل المسئولية والإمساك بزمام المبادرة على أفكارنا ومواقفنا وسلوكياتنا.

من عاش منا فى معسكرات الاعتقال يستطيع تذكر الرجال الذين يسيرون خلال الأكواخ لمواساة الآخرين وتعزيتهم عن طريق منحهم آخر قطعة خبز معهم. ربما كان عددهم قليلاً، ولكنهم قدموا دليلاً كافيًا على أنه من الممكن سلب الإنسان كل شىء إلا شيئًا واحدًا: وهو آخر الحريات البشرية - اختيار موقف المرء وسلوكه تجاه مجموعة من الظروف - أى حق اختيار الطريق الخاص بالمرء.

- "فيكتور فرانكل"

Man's Search for Meaning

■ ■ ■

تثمر الأفكار الجيدة ثمارًا طيبة، وتثمر الأفكار السيئة ثمارًا فاسدة - والمرء هو من يزرع ويحصد.

■ ■ ■

- "جيمس ألين"

أعظم اكتشاف قام به جيلى هو اكتشاف أن الإنسان قادر على تغيير حياته عن طريق تغيير سلوكه.

- "ويليام جيمس"

■ ■ ■

يُعد العقل الباطن مولدًا كهربيًا كبيرًا، كما أنه يعتبر جهاز كمبيوتر يجب أن يكون مبرمجًا بدقة، فإن تم توجيه أفكار الخوف والقلق والفشل نحو العقل الباطن لن يحرز المرء أى تقدم. وفى المقابل، إذا ما تم تحديد هدف واضح وثابت وترسيخه فى العقل الواعى، فإن العقل الباطن سيقبله فى النهاية، وسيبدأ فى إمداد العقل الواعى بالخطط والأفكار والبصيرة والطاقات الضرورية لإنجاز ذلك الهدف.

- "نورمان فنسنت بايل"

■ ■ ■

حينما يتعلق الأمر بمسألة الاحتفاظ بالشباب، فإن تهذيب العقل والمحافظة على شبابه يتفوق على العمليات الجراحية لإزالة تجاعيد الوجه.

- "مارتى بوتشيلا"

التأهب للفرصة

أحيانًا تُفرض علينا الفرصة بالقوة أو يندفع الحظ نحو طريقنا. ومع ذلك، فإن الفرصة والحظ فى معظم الأحيان يأتيان فقط بعد قدر وافر من التأهب والاستعداد.

يُعد الحظ مسألة استعداد وتأهب لاستغلال الفرصة.

- "أوبرا وينفرى"

■ ■ ■

الفرصة تخدم الذهن اليقظ.

- "لويس باستير"

■ ■ ■

ذات مرة طُرِحَ علىَّ سؤال بخصوص إذا ما كان هناك ما يسمى الحظ فى قانون المحاكمات. وكانت إجابتى" نعم، ولكنه لا يأتى إلا فى لحظات معينة من اليوم، ونظرًا لمعرفتى بذلك، تجدنى أبحث عنه فى هذه اللحظات".

- "لويس نيزار"
المحامى و الكاتب
At the Age of 82

■ ■ ■

لا يكون المرء حكيمًا مصادفة.

- "سينيكا "

■ ■ ■

فى الوقت الحاضر بعض الناس يتوقعون أن يُفتح باب الفرص على مصراعيه بواسطة جهاز التحكم عن بعد.

- "إم. تشارلز ويلر"

■ ■ ■

عندما كنت فى الخامسة عشرة من عمرى، كان لدىَّ ملابس تجلب لى الحظ. وحينما أخفق ذلك، كان لدى تسريحة شعر تجلب لى الحظ، ثم رقم مسابقات يجلب لى الحظ، ثم أيام مسابقات تمدنى بنفس الأمر. وبعد مرور خمسة عشر عامًا، وجدت أن سر النجاح هو أيسر من ذلك، إنه العمل الجاد.

- "مارجريت جروس"
عداءة الماراثون
Runner,s World

اتخاذ إجراء

وكما تعلمت "مايا أنجيلو" فى يوم التخرج أنه لا يمكنك انتظار العالم ليحقق لك نجاحك؛ فعليك أن تتخذ إجراء حيال الأمر، اخرج إلى العالم واقتنص الفرصة، وأظهر المبادرة فى كل خطوة تخطوها فى الطريق.

يُعد الواجب مسألة شخصية بحتة؛ فالواجب يتأتى من معرفة الحاجة إلى اتخاذ إجراء وليس مجرد الحاجة إلى حث الآخرين للقيام بشىء ما.

ـ الأم "تيريزا"

■ ■ ■

إننى لا أنتظر حتى تتحسن حالتى المزاجية، فإنك لن تحقق شيئًا لو فعلت ذلك؛ فيجب على ذهنك أن يفهم معنى ضرورة العمل ووجوبه مما سيدفعه للتركيز.

ـ "بيرل إس. باك"

■ ■ ■

يخبرنى الناس بالآتى: "أنت شخص ناجح نجاحًا باهرًا. كيف فعلت ذلك؟" إننى أعود إلى ما علمنى إياه والداى. يمكنك تطبيق ذلك بنفسك. احصل على قسط وافر من التعليم بقدر ما تستطيع، ثم عليك القيام بشىء ما لاحقًا! لا تقف مكانك هكذا، ولكن افعل أى شىء.

ـ "لى أيكووكا"

Iacocca

■ ■ ■

إذا أردت أن تترك بصمة فى جبين الزمن، فلا تتوقف عن السير

ـ "أرنوت إل. شيبارد"

■ ■ ■

إن النجاح ليس نتيجة الاحتراق التلقائى، بل يجب عليك أن تلقى بنفسك وسط النيران.

ـ "أرنولد إتش. جلاسو"

■ ■ ■

قم واعمل فإن السماء لا تمطر ذهبًا ولا فضة.

ـ حكمة أيرلندية

■ ■ ■

إن كانت الأيام عصيبة، فلا بأس، فإنه بإمكانك أن تجعلها أفضل.

ـ "توماس كارليل"

لو لم تأت إليك السفينة، قم بالسباحة نحوها!

ـ "جوناثان وينتر"

■ ■ ■

من أجل أن نصل إلى المرفأ، علينا أن نبحر فى نفس اتجاه الرياح فى بعض الأحيان وضدها فى أحيان أخرى ـ وعلى أية حال يجب علينا الإبحار، ويجب علينا ألا ننجرف مع التيار، وألا نمكث على المرسى.

ـ "أوليفر ويندل هولمز"

The Autocrat of the Breakfast Table

■ ■ ■

إن الله يرزق الطير الذى يسعى إلى رزقه.

ـ حكمة سويدية

٥

الشجاعة

إن المرء يهاب الشجاعة حتى الموت؛ فهي عبء ثقيل على كاهله.

– "جون وين"

من يعرف الممثل "جون وين" معرفة حسنة يستطيع تخيل صلابة عينيه وشموخ وقفته ورزانة صوته فى أثناء تصريحه بالعبارة السابقة. فى حين أن تحمل الأعباء فى مواجهة الخوف يتطلب من "جون وين" المضى قدمًا، فإن الشجاعة غالبًا تتطلب منا أن نسرع الخطى للخروج من منطقة الراحة الخاصة بنا، ومن دائرة شكوكنا – الخروج لمواجهة المجهول.

إن الشجاعة لا تعنى غياب الخوف ولكنها تعنى إدراك أن هناك شيئًا آخر أكثر أهمية من ذلك، ومن الممكن أن تظهر الشجاعة بطرق بطولية ظاهرة للعيان أو أن تظهر فى معارك هادئة وخاصة نخوضها حينما نحاول التغلب على مخاوفنا الداخلية. وتعرض القصص الثلاث التالية هذه الأنواع المختلفة من الشجاعة. إن شجاعة "الاوبا جيركاك" هى شجاعة بطولية فى طبيعتها؛ حيث إنها واجهت معتقلى النازية بهدف حماية الأطفال. بالإضافة إلى ذلك، فإن شجاعة "لى ماينارد" تعتبر أقل حدة؛ حيث إنه تعلم من والدته عدم الهروب من مخاوفه. فى حين أن شجاعة "ربا ماكنتيير" تعتبر أكثر براعة؛ حيث إنها زادت من ثقتها بذاتها وجعلتها تثبت وجودها، وبقراءتك لهذه القصص، تأمل مدى الشجاعة التى تبديها فى حياتك اليومية للتغلب على شكوكك ومخاوفك الشخصية ومدى صلابتك وثباتك على مبادئك فى الحياة.

بطلة فى قلب الجحيم

"لورانس إليوت"

وقف مجموعة من الأطفال ذوى الثياب الرثة فى منطقة مفتوحة من معسكر اعتقال "بيرجن - بيلسن"، مرتعشين فى مهب الرياح. وكان هذا فى أول أسبوع من شهر "ديسمبر" عام ١٩٤٤؛ حيث كان هناك قلة من الأطفال المتشردين من هولندا يشعرون باليأس والوحدة بعد أن نجوا من أربع سنوات ونصف من الحروب ومن عدة أشهر من السجن.

لقد كانوا يشاهدون بصمت آباءهم وإخوانهم الأكبر سنًا يتم شحنهم على متن عربات نقل القوة العسكرية الخاصة بمنظمة نازية كبرى تدعى "تشيتزستافل" ومضى الركب مبتعدًا. ولم يخبرهم أحد إلى أين هم ذاهبون، ولكن البعض سمع همسًا أسماء معسكرات الموت: "أوشفيتز" و"تريبلينكا" و"تشيلمنو".

وبعد أن اختفى الرجال، جاءت عربات نقل للسيدات والأخوات الأكبر سنًا. وبعد أن تم نقلهن بعيدًا، سيق الأطفال إلى مجمع السيدات؛ حيث تم إصدار أوامر لهم بترك عربات النقل. وبعد انصراف عربات النقل، اكتشف "جيرارد لاكميكر" ذو الأحد عشر ربيعًا أنه فقد آخر متعلقاته القليلة المدثرة فى بطانية صفراء اللون.

والآن بعد أن احتشد الجميع معًا فى الفراغ المظلم، حاول الأطفال الأكبر سنًا تهدئة الأطفال الصغار الذين كانوا يبكون.

وفى الظلام بالقرب من إحدى الثكنات، أيقظت سيدة تدعى "لاوبا جيركاك" جيرانها وسألتهم: "هل سمعت ذلك؟ ذلك الطفل الباكى؟".

وكانت الإجابة هى: "ليس هناك شىء. إنك تحلمين بالكابوس ذاته مرة أخرى". أغلقت "لاوبا" عينيها بشدة فى محاولة لطرد الذكريات الأليمة.

تربت "لاوبا" وسط إحدى جاليات المجتمع البولندى. وفى سنوات مراهقتها تزوجت من صانع خزانات خشبية يدعى "هيرش جيركاك"، ورزقا بابن يدعى "إيزاك". وكانا يتوقان إلى إنجاب المزيد من الأبناء وعيش حياة هادئة. إلا أن الحرب اندلعت وذاقا من ويلاتها المهلكة، ويبدو أن النازية ساقت إحدى جاليات الأقلية فى المجتمع البولندى إلى كابوس التهجير إلى "أوشفيتز - بيركناو"، أكثر معسكرات الاعتقال فتكًا على مستوى النظام الألمانى.

أمسكت "لاوبا" بـ"إيزاك" بقوة بين ذراعيها فى أثناء مرورها من بوابة المعتقل؛ إلا أنه فى خلال دقائق انتزع حرس المنظمة النازية الكبرى، "تشيتزستافل"، الطفل ذا السنوات الثلاث من بين يديها. وتردد بكاؤه فى أذنها "ماما، ماما" فى الوقت الذى ألقوا به فى إحدى عربات النقل مع أفراد آخرين صغار للغاية أو كبار للغاية ولا يقوون على العمل. وسريعًا ما ابتعدت عربات النقل فى طريقها إلى غرف الإعدام بالغاز. وتبع ذلك أيام عصيبة غير واضحة المعالم،

ثم جاءت اللحظة التى رأت فيها إحدى عربات النقل تجر جثة زوجها المتوفى. فى ذلك الحين، شعرت بأنها لا تريد العيش.

وعلى الرغم من ذلك، لم تسمح الصلابة الداخلية التى تتمتع بها "الاوبا" باستسلامها. ربما كانت هناك لله حكمة فى ذلك. هكذا، تمت حلاقة فروة رأسها وُوشم على ذراعها رقم ٣٢٩٦٧ وأخذت طريقها للعمل فى أحد المستشفيات الذى كان عبارة عن مكان يُترك فيه المرضى حتى الموت.

مرت أيام متعاقبة وليالٍ تملؤها الهواجس والأشباح. تعلمت فيها "الاوبا" اللغة الألمانية وكرست انتباهها إلى رؤية وسماع ما يدور من حولها. وفى أحد الأيام سمعت أن الممرضات سيتم إرسالهن إلى معسكر فى ألمانيا، وتطوعت "الاوبا" للذهاب إلى هناك. وفى شهر ديسمبر عام ١٩٤٤، أُرسلت إلى "بيرجن - بيلسن"، ولم يكن هناك غرف إعدام بالغاز فى ذلك المعتقل، ولكن كان هناك سوء تغذية وتفش للأمراض وأحكام مستعجلة بالإعدام؛ الأمر الذى جعل منه أحد مراكز الإبادة الرهيبة والفعالة.

وباقتراب قوات الحلفاء عازمة على إلحاق الهزيمة والانهيار، زادت الأحوال الرهيبة سوءًا بالفعل. هكذا، استمرت وسائل النقل العسكرية فى نقل المزيد من الأرواح الجائعة لتكدسها فى ثكنات بالية تغزوها الحشرات الطفيلية.

سمعت "الاوبا" من جديد صوت بكاء طفل فى أثناء تقلبها فى فراشها وهى قلقة. وفى هذه المرة، وثبت إلى الباب، ثم توقفت، لقد صُعقت من منظر حشد مجموعة من الأطفال المذعورين والمرتجفين من الخوف. وأشارت إليهم "الاوبا" ليقتربوا وبالفعل اقترب منها القليل بحذر.

وهمست إليهم: "ماذا حدث؟ من الذى ترككم هنا؟".

وبلغة ألمانية متلعثمة شرح أحد الصبية الأكبر سنًا يدعى "جاك رودرى" أن حرس المنظمة النازية الكبرى "تشيتزستافل" أتوا بهم إلى هنا دون إخبارهم إلى أين هم ذاهبون. وكان أكبر أولئك الأطفال الذين يبلغ عددهم أربعة وخمسين طفلاً، فتاة تدعى "هيتى فيركندام" ذات الأربعة عشر ربيعًا والتى كانت تحمل على ذراعيها الطفلة "ستيلا ديجان" والتى تبلغ من العمر عامين ونصف العام، وكان الآخرون أصغر سنًا من ذلك. أمسكت "الاوبا" "جاك" من يديه وأشارت للباقين أن يتبعوها.

حاولت بعض السيدات منعها من أخذ الأطفال إلى الثكنات؛ فهن يعرفن أن حرس المنظمة النازية، "تشيتزستافل"، يستثارون بأقل القليل، ومن ثم يطلقون الطلقات النارية على مؤخرة الرأس.

إلا أن "الاوبا" كانت متحفزة - متيقنة أنها يجب عليها القيام بذلك. وجعلت السيدات يشعرن بالخجل بسؤالها: "لو أنهم أبناؤكن، فهل كنتن ستخبرانني بصرفهم؟ استمعن إلىّ، إنهم أبناء لآخرين". تقا[illegible]

وفى الصباح أخبر "جاك رودرى" "الاوبا" بقصتهم. فى البداية تم تجنيبهم أسوأ الفظائع الوحشية التى يرتكبها النازيون؛ لأن آباءهم كانوا يمثلون عماد صناعة الألماس فى "أمستردام"، وكان الألمان فى حاجة إلى مهاراتهم فى قطع الألماس. لذا، تم جلب قاطعى الألماس وأسرهم إلى هذا المعسكر. وهنا تم الفصل بين الآباء والأبناء الذين تم التخلى عنهم؛ حيث وجدتهم "الاوبا".

ورفرف قلب "الاوبا" شكرًا لله لعثورها على أولئك الأطفال. لقد منح الله لحياتها معنى مرة أخرى. لقد قُتل ابنها، إلا أنها ستحمى أولئك الأطفال من ذلك المصير.

ونظرًا لإدراكها أنه ليس بوسعها أن تخبئ عددًا كبيرًا من الأطفال، فإنها أخبرت أحد ضباط المنظمة النازية، "تشيتزستافل"، الموجودين بالمعسكر بما حدث. وقالت له واضعة يدها على ذراعه: "دعنى أعتنِ بهم. ولن يمثلوا أية مشكلة. أعدك بذلك".

وأجاب قائلاً: "أنت ممرضة، فماذا ستفعلين بأولئك الرعاع؟".

وردت: قائلة "ولأننى أم أيضًا، أم فقدت طفلها بأحد المعسكرات".

وبالتفكير فى الأمر، أدرك الضابط، أن يديها مازالت تستندان إلى ذراعه؛ حيث إن السجناء لا يقومون بلمس الألمان، ثم صفعها صفعة قوية على وجهها بقبضته وطرحها أرضًا.

قامت "الاوبا" والدماء تنزف من شفتيها، ولكنها لم تتراجع، وقالت: "أنت بلغت من العمر ما يكفى لتصبح جدًا، فلماذا تريد إيذاء أطفال أبرياء؟ رضع؟ فسيهلك جميعهم من دون أن يرعاهم أحد".

وربما تأثر بذلك، أو ربما لم يكن يريد أن يفكر ويتخذ قرارًا فيما سيفعله بكل أولئك الأطفال؛ فغمغم قائلاً: "احتفظى بهم ولتذهبى إلى الجحيم معهم".

ومع ذلك، لم تنته "الاوبا"؛ حيث قالت: "إنهم فى حاجة إلى شىء يأكلونه، فدعنى أحصل على بعض الطعام". فأعطى لها تذكرة تسمح لها بصرف رغيفين من الخبز.

وأصبح الطعام فى بؤرة اهتمام كل يوم، ومصدرًا لقلق لا ينتهى. وأصبحت حصة الغذاء المحددة عبارة عن شريحة واحدة من الخبز الأسمر ومقدار نصف وعاء من الحساء، تسد الرمق بالكاد. هكذا، كانت "الاوبا" تبدأ رحلتها كل صباح - المخزن، المطبخ، المخبز - لتستجدى الضباط وتقايضهم من أجل الحصول على الطعام لهؤلاء الأطفال الذين كانوا يحتشدون عند الباب عندما يرونها عن بعد. "إنها آتية! ومعها طعام لنا!".

كانوا متعلقين بها وكأنها أمهم التى فقدوها؛ حيث إنها "الاوبا" التى كانت تبحث لهم عن ضروريات العيش من طعام، والتى تقوم على تمريضهم حينما يشعرون بالمرض والتى تغنى لهم أغانى الأطفال على مدار ليالٍ طوال حالكة الظلام. وعلى الرغم من أن الأطفال الذين يتحدثون الهولندية لم يفهموا كلامها، فإنهم كانوا يفهمون حبها.

سارت الأسابيع والشهور ببطء. وكان سجناء معتقل "بيرجن - بيلسن" يعلمون أن قوات

الحلفاء يقتربون. وبنهاية فصل الخريف المهيب وبالاقتراب من فصل الربيع لعام ١٩٤٥، حاول الألمان التخلص من الجثث المتناثرة فى المعتقل، إلا أنها كانت معركة خاسرة. انتشر مرض الزحار مما سبب جفافًا للأطفال وأصاب أطرافهم بالإعياء، فأصبحوا معرضين للحمى والصداع الذى يسببه مرض التيفود.

وبالقرب من إحدى الثكنات العسكرية توفيت طفلة أخرى من "أمستردام" تُدعى "آنا فرانك". وفى الثكنات العسكرية الخاصة بأطفال "الاوبا"، وقع بعض هؤلاء الأطفال فى صراع مع المرض. هكذا، تفقدت الأطفال لتطعم من يستطيع الأكل ولتلمس جبينهم بشفتيها لتقيس درجات الحرارة ولتوزع أقراص الأسبرين باهظة الثمن على أكثر الأطفال مرضًا. وتضرعت إلى الله لينقذهم بمعجزة من السماء.

وفى يوم الأحد الموافق ١٥ أبريل عام ١٩٤٥، حينما سار صف طويل من الدبابات الإنجليزية مقتربًا من معسكر اعتقال "بيرجن - بيلسن"، انطلقت صيحات من مكبرات الصوت تعلن: "أنتم أحرار، أنتم أحرار!" بالعديد من لغات العالم.

وأحضرت قوات الحلفاء الدواء والأطباء، ولكن كان ذلك بعد فوات الأوان بالنسبة للعديد، فكان هناك آلاف الجثث الممدة فى المعسكر دون أن تُدفن بالإضافة إلى ستة آلاف سجين آخرين، مات ما يقرب من ربعهم بعد تحريرهم.

وعلى الرغم من ذلك، فقد عاش اثنان وخمسون طفلاً من أطفال "الاوبا"، أى المجموعة بأكملها باستثناء اثنين فقط، أى إنه لم يتوف سوى اثنين من مجموعة الأطفال التى عثرت عليها قبل ثمانية عشر أسبوعًا مضى، وعندما استعادوا قوتهم بالقدر الذى يسمح لهم بتحمل أعباء السفر، عادت بهم طائرة حربية إنجليزية. وكانت "الاوبا" على متن الطائرة تعتنى بهم فى أثناء الطريق. وفيما بعد كتب أحد المسئولين الهولنديين: "يعود الفضل لها لأنها أبقت على حياة أولئك الأطفال. ونحن - الهولنديين - مدينون لها بالكثير نظرًا لما قامت به".

وقد تم إيجاد مأوى مؤقت للأطفال للانتظار فيه حتى يجتمع الشمل مع أمهاتهم اللائى نجا جميعهن تقريبًا. وبناءً على طلب من الصليب الأحمر الدولى، صاحبت "الاوبا" أربعين طفلاً يُتِّموا بسبب الحرب وأتوا من معسكرات عديدة أخرى إلى السويد؛ حيث يمكنهم بدء حياة جديدة.

وبدأت "الاوبا" حياة جديدة أيضًا. وفى السويد، قابلت "سول فريدريك"، أحد الناجين من التعذيب فى المعسكرات؛ فتزوجا وانتقلا للعيش فى الولايات المتحدة حيث أنجبا طفلين، ومع ذلك لم تنس "الاوبا" الآخرين.

وأينما استقر بهم الحال، ازدهر "أبناء" "الاوبا" جميعهم تقريبًا؛ حيث سلك "جاك رودرى" طريقه إلى "لوس أنجلوس" فى النهاية ليصبح رجل أعمال ناجحًا. وعملت "هيتى فيركندام" فى سوق العقارات بأستراليا وتم انتخابها بصفتها أنجح المهاجرين إلى البلد. ونجح "جيرارد

لاكميكر" كصاحب مصنع. ولم تتذكر "ستيلا ديجان - فريدج" معسكر اعتقال "بيرجن - بيلسن" على الإطلاق. ولكن حينما كبرت، أخبرتها والدتها بأنها تدين بالكثير لسيدة تُدعى "الاوبا" - تعجبت "ستيلا" أين تكون تلك السيدة التى قامت بحمايتها.

قرر الآخرون السعى للوصول إلى "الاوبا". وتمكن "جاك رودرى" من الاتفاق مع إحدى القنوات التليفزيونية ليروى قصة "الاوبا"، وتوسل "جاك" قائلاً: "لو يعرف أحد أين تكون، فرجاء الاتصال بهذه المحطة التليفزيونية".

ورد متصل من واشنطن قائلاً: "أنا أعرف؛ إنها تعيش فى هذه المدينة".

اتصل جاك" بـ"الاوبا" فورًا، وفى غضون أسبوع، كان يقف فى شقتها معانقًا إياها. وبكى كل منهما من دون خجل.

وفى وقت لاحق، أسس "جيرارد لاكميكر"، الذى عاش فى لندن، جمعية إجلالاً وتقديرًا لـ "الاوبا". وبدأت المجموعة القليلة من أبنائها الذين كانوا على اتصال بالفعل فى البحث بالكد والمثابرة عن الآخرين.

وفى إحدى الأمسيات البراقة لشهر أبريل من عام ١٩٩٥، وفى الذكرى السنوية الخمسين لتحريرهم، اجتمع نحو ثلاثين رجلاً وامرأة، لم يروا بعضهم منذ أن كانوا أطفالاً، بقاعة مدينة "أمستردام" لتكريم "الاوبا".

ومنح نائب عمدة المدينة - وكان صوته مليئًا بالمشاعر - بالنيابة عن الملكة "بياتريكس"، "الاوبا" وسام الشرف الفضى فى الخدمات الإنسانية، وشعرت "الاوبا" بدهشة كبيرة أثارت بداخلها العديد من المشاعر.

وبعد انتهاء مراسم التكريم، اقتربت "ستيلا ديجان - فريدج" محاولة الحفاظ على ثبات صوتها وقالت: "كنت أفكر فيكِ طيلة حياتى. دائمًا ما أخبرتنى أمى أنها هى من "أنجبتنى"، ولكننى أدين بحياتى لسيدة تُدعى "الاوبا". وأخبرتنى بألا أنسى هذا الاسم مطلقًا". واحتضنت "الاوبا" باكية بحرية وهمست لها: "أعدك لن أنساه مطلقًا".

أمسكت "الاوبا" بها ونظرت للآخرين بعينين تملؤهما الدموع، وكان ذلك هو مكافأتها الحقيقية: أن تكون مع "أبنائها"؛ لتشعر مرة أخرى بالحب الذى أنجاهم - وأنجاها - من شبح معسكرات الموت.

وفى الوقت الذى رأت فيه "الاوبا" الخوف فى عيون الأطفال فى الليلة التى قابلتهم فيها، وجد الأطفال مصدرًا للأمل والأمان فى عيونها الشجاعة. وبالنسبة لـ "الاوبا"، فإنها

كانت تدرك القيم والمبادئ التى تدافع عنها وكان لديها من الجرأة ما يجعلها تتمسك بها حتى لو عرضت حياتها للخطر.

تظهر الشجاعة أحيانًا فى المواقف التى تتعرض فيها حياة المرء إلى التهديد، إلا أنها فى الغالب الأعم تظهر فى مواقف بسيطة من حياتنا اليومية، وحتى إن كان الأمر كذلك، فإننا مسئولون عن الفصل فى المسألة حيال إذا ما كنا سنهرب من مواجهة مخاوفنا أم أننا لدينا الشجاعة لاختيار ما هو أفضل.

الهروب

"لى ماينارد"

نزلت من الطائرة وأسرعت الخطى وسط نداوة المطر وقطعت الشوارع الكالحة فى طريقى إلى المستشفى، والآن أجلس بجانب فراش أمى فى الغرفة البيضاء الواسعة، ويبدو شعرها الرمادى مصففًا. وعيناها مغمضتان، تتحركان من حين لآخر حركة بسيطة كما لو أن هناك أسرارًا تدور فى ذهنها. أخذت أراقبها وهى تتنفس بهدوء وبوهن. وتساءلت: ترى هل تعلم بوجودى جوارها، ترى هل تعلم أمى أننى ابنها؟

كان هناك الكثير لقوله ولكن لم يكن هناك أحد للتحدث معه. انتظرت طويلاً، وهأنذا أنتظر مرة أخرى.

انتفض كتفها وأمسكت بيديها، ووضعت وجهى على ذراعها وتنفست عبيرها الذى يثبت أنها أمى، حتى بعد مرور كل هذه السنوات، وبين يدى شعرت بحركة أصابعها.

ثم تحسستُ صدارة السترة الفرائية ولمست الزر العتيق البنى المسطح والمحيك من الداخل، فوق قلبى تمامًا؛ هذا الزر محيك بداخل كل سترة فرائية أمتلكها. إننى أرى اليوم الذى اشتريت فيه الزر وكأنه أمس.

كنا نعيش بمنطقة "أبالاشيا" أسرة صغيرة تكافح لتبقى على قيد الحياة. هكذا، يعمل والدى فى وظيفتين مما يتطلب منه السفر إلى البلدة المجاورة.

وكنت طفلاً لديه القليل من المعرفة ويتمتع بخيال خصب، وكنت أشعر أننى لا أنتمى إلى

هنا. فكنت أهرب عند كل فرصة، ولكن لم يكن هناك مكان أهرب إليه - فقط التلال الواسعة أو نحو مجرى النهر الموحل، ولكن هذا لم يوقفنى، وهربت مرة أخرى.

هذه المرة، جريت نحو الغابات نظرًا لما تراءى لى. وكانت غريزتى وفطرتى السليمة والصارمة نحو الصواب والخطأ هى ما دفعنى للقيام بذلك، وكنت أرغب أن أثبت لوالدتى أمرًا ما، أردتها أن تشعر بالأسف.

ولكننى الآن أشعر بالبرد والجوع. هكذا، خرجت من الغابة منهارًا؛ ثم جريت متعثرًا على ضوء المساء البارد نحو البيوت الخشبية الآيلة للسقوط والموجودة على ضفة النهر - وعندما عدت للمنزل رحلت.

من المفترض أن تتواجد الأمهات بالمنزل.

تحركت سريعًا خلال الغرف الصغيرة. ولم يكن هناك نار فى الموقد، وكان المنزل قارس البرودة. لذا، جريت إلى الخارج، وأخذت أدور حول المنزل، وكنت أضرب بقدمى الطمى المتصلب، واصطدم وجهى بالأشواك الصغيرة المتصلبة للشجيرات فى أثناء توجهى إلى ضفة النهر نحو منزل أحد الجيران والذى يبعد حوالى ربع ميل.

"لا، يا بنى، والدتك ليست هنا. مرت علينا فى أثناء النهار وتركت أختك هنا. وقالت... حسنًا لم تقل الكثير ولا أستطيع تذكر ما قالت. فقط تركت أختك هنا. وهربت على عجالة من أمرها".

هربت؟ لماذا؟ كيف يمكنها أن تفعل ذلك معى؟

ربما أرادت أن تهرب منذ زمن طويل. ماذا تفعل فى قبيلتنا على أية حال؟ وماذا تفعل خارج هذا المكان حيث لا يوجد بيانو للعزف عليه؛ حيث لا يوجد أحد يغنى ولا يوجد أحد ليستمع إلى شدو صوتها؟ ولماذا تركتنى بمفردى هنا؟

وبالعودة هائمًا إلى النهر، جلست على الضفة وأخذت أرمى كتلًا من الطمى نحو المياه وأشجار الصفصاف، ثم رأيت معطف أمى المزق يتدلى من إحدى أشجار الصفصاف.

وأسرعت نحو فروع الشجر فى طريقى إلى المعطف. هكذا، خطرت لى فكرة خاطفة كالبرق: *لقد هربت. ومرت على النهر متوجهة إلى ولاية "كنتاكى"*.

وأزلت فروع أشجار الصفصاف جانبًا منطلقًا نحو النهر صارخًا "أمى!" حتى بُحَّ صوتى. تسلقت الضفة الموحلة شاعرًا بالإعياء لأجد المعطف مرة أخرى - ممزقًا يقف كشاهد على هجرها، وشرعت فى تمزيقه إربًا ليسقط على الأغصان ويُسحق على الأرض. وسقط فى يدى زر كبير بنى ومسطح. وأخيرًا، قذفت بالمعطف نحو النهر.

لا أريد أن أدخل المنزل، ثم وجدت بطانية ممزقة خشنة فى مخبأ، جلست وتغطيت بها

ليغمر الوادى، وفى ذلك الحين عادت والدتى من الطريق الموحل القذر متجهة نحو المنزل. كانت تسير يملؤها الفخر بأنه ليس هناك أحد منا يتمتع بما لديها من شعر أحمر لامع، ويلتف حول كتفيها شال.

وعندما رأتنى، لم تتفوه بشىء. وتوقعت أن تكون غاضبة منى لأننى هربت بالأمس.

وبعد أن أشعلنا الموقد وتم تدفئة المنزل، تسللت خفية إلى المطبخ وجلست على صندوق خشبى فى زاوية من المطبخ. تحدثت، كما لو كانت تتحدث إلى نفسها، ولكننى كنت أعلم أنها تتحدث إلى؛ فقالت: "كانت هناك سيدة مريضة فى منطقة خلف النهر". وذهبت لمد يد العون لها.

"ولكننى رأيت معطفك عند ضفة النهر".

"رأيت معطفى. لقد أعطيته بالفعل لفتاة جارتنا. فأنا لدى شال، أما هى فلم يكن معها معطف. أنت تعلم أنها ليس لديها واحد ... أليس كذلك؟. وكنت أتوقع ألا تعيده إلى المنزل".

كانت أمى تنظر إلىَّ وتعلم ما كنت أفكر فيه: أنها هربت.

ثم قالت: "الأقوياء لا يفرون من مواجهة الحياة، وليس بهذا الأسلوب تعيش حياتك؛ فالأقوياء يستطيعون الفرار إلى ما هو أفضل وليس هربًا، إن كان هناك ما هو أفضل".

أعدت لى الإفطار: بسكويت ولحم مقدد وزبد، وعلمت أنها سامحتنى. ولم أخبرها عما فعلت فى معطفها مطلقًا.

ومرت السنون والأعوام، وهأنذا أجلس فى الغرفة البيضاء الواسعة، ممسكًا بيد أمى ومستشعرًا الزر العتيق المسطح بداخل السترة الفرائية. كنت دومًا أتحسس الزر فى آلاف المرات التى أردت فيها الهروب خلال حياتى؛ وبمجرد قيامى بذلك كنت أغير رأيى. لقد غيرت وجهتى.

اعتصرت الزر، وأدركت أنه أينما فررت فإنها تفر نحو ما هو أفضل...

إن التحلى بالإيجابية هو ما يشجعنا على عدم الهروب من مخاوفنا، ولكن بدلاً من ذلك يشجعنا على الفرار نحو "ما هو أفضل"، ويشمل ذلك "الأفضل" أحلامنا ومبادئنا التى ندافع عنها.

تعد الثقة بالنفس أحد أشكال الشجاعة الأكثر كياسة على الرغم مما تمثله من تحد. فى حقيقة الأمر، يشن الكثير من الناس حروبًا داخلية مع النفس محاولين الشعور بالفخر

بما هم عليه (بأنفسهم). وقد خاضت نجمة الموسيقى والغناء "ريبا ماكانتير" مثل هذه المعركة حتى انتهجت أسلوبًا خاصًا بها.

أسلوب خاص ومميز

"ربا ماكنتير"، كما رويت لـ"آلانا ناش"

فى السابع عشر من سبتمبر عام ١٩٧٧، كنت أستعد لغناء أغنيتين على مسرح "جراند أولى أوبرى" بمدينة "ناشفيل" فى أول ظهور لى فى النادى الاجتماعى الموسيقى. كنت أبلغ الثانية والعشرين من العمر وكنت أحلم بالنجومية منذ أن كنت فى الصف الأول بالمدرسة حينما كنت فى مقاطعة "كيوا"، بولاية "أوكلاهوما". هكذا، نشأت فى مزرعة عائلتى، وشاركت فى مسابقات رعاة البقر وغنيت فى ثلاثى مع أخى الأكبر "بيك" وأختى الصغرى "سوزى"، ويبدو أن كل يوم كان يقربنى خطوة من هذه اللحظة.

كنت أرتدى تنورة مرقعة وقميصًا قطنيًا ومنديلًا حول رقبتى. وعلى الرغم من توترى مثل طفل صغير ينتظر أن يكوى بالنار، فإننى كنت مستعدة، ثم جاء رجل إلىَّ وقال: ""ربا"، سنضطر إلى تقليل المساحة المخصصة لك لتغنى أغنية واحدة".

فسألت: "لماذا؟".

فقال: "حسنًا، "دوللى" حضرت على غير توقع".

انثنت ركبتاى، وقلت: "دوللى بارتون" فى المبنى حقًّا؟" لقد جاءت مرتدية تلك البذلة السوداء الحريرية الأنيقة والمرصعة بالأحجار والفراشات وشعرها مصفف بعناية. كانت تبدو كما يجب أن تكون النجمة. وبعد أن رأيتها، لم أهتم إن كنت سأغنى أم لا؛ فلقد رأيت "دوللى بارتون" بذاتها.

ولم تكن "دوللى" نجمة الغناء فى مدينة "ناشفيل" فحسب - بل وكانت نجمتى المفضلة، وأذكر أننى أصبحت من أشد معجبيها منذ أن استمعت إليها فى البرنامج التليفزيونى الشهير "ذا بورتر واجنر شو" وكان ذلك فى عام ١٩٦٧. وقد كتبت العديد من الأغنيات -Coat of Many Colors, My Blue Ridge Mountain Boy, Joe and Me, Gypsy - التى أعادت إلىَّ العديد من ذكريات الطفولة؛ فعندما اشتركت فى معسكر لكرة السلة غنيت هذه الأغنيات والتى كنت أسلى بها الأطفال.

وقد علقوا على ذلك قائلين إن تقليدى لها هو أحد أساليب الإطراء؛ وبالفعل كنت لا أخجل من تقليدى لـ "دوللى"، فكنت أدرسها: هكذا فهى يمكنها أن تكون لطيفة وتثير العواطف للغاية ثم تعلو بطبقة صوتها لتثبت وجودها. لذا، حاولت تقليد رجفة صوتها

فى أثناء الغناء وتقليد الطريقة التى تعزف بها على الجيتار! وكانت "دوللى" سيدة أعمال وسعت نشاطها فى السينما والتليفزيون، وباسترجاع كل ذلك أمامى، فإننى أراها قدوة لى.

فهى سيدة قوية عاشت طفولة قاسية فى شرق ولاية "تينيسى". وكانت أسرتها فقيرة؛ إلا أنها كانت تجاهد دائمًا للتغلب على الصعاب ولتحسين أحوال حياتها، فكانت تريد رؤية ما تستطيع تحقيقه إذا عملت كل ما بوسعها - وأنا فعلت ذلك أيضًا.

فيمكنك أن تقول إننى كنت أحذو حذو "دوللى بارتون" فى الحياة. وعلى الرغم من ذلك، يجب علىَّ إن عاجلاً أو آجلاً أن أتحرر من تقليدها لأتعلم أن أكون نفسى: أكون "ربا". وكان هذا هو أصعب شىء.

ففى المدرسة الثانوية، كان لدينا فرقة موسيقية وكانت أمى تنتقدنى؛ فكانت تقول لى: "ربا" هناك "دوللى بارتون" واحدة فقط. وعليكِ أن تبحثى عن أسلوب مميز خاص بك فى الغناء، وقد تكون "دوللى" أول من يخبرك بذلك الأمر".

كانت أمى محقة فى ذلك؛ فيمكنك سماع صوت "دوللى" فى تسجيلاتى الأولى، ولكننى بذلت كل جهدى لأغنى بصوتى وأسلوبى، وكان من المستحيل التخلص منها تمامًا وإبعادها عن تفكيرى - وخصوصًا حينما يأتى الأمر لطريقة ملبسى؛ فكنت دومًا أسمع "دوللى" تقول إنها تفضل الملابس اللامعة. لذا كنت أحرص على ارتداء الملابس اللامعة أيضًا، حتى إننى استأجرت مصمم الملابس الخاص بها، "تونى شايز"؛ ليصمم لى ملابسى. وهكذا، صمم لى فساتين مرصعة بالأحجار والترتر ومطرزة بالخرز من بداية الثوب وحتى نهايته. ولكن ماذا تتوقع؟ لم ينجح الأمر، لم أكن نفسى. وكما أخبرتنى والدتى، لن ترتدى "دوللى" شيئًا لا تشعر فيه بالراحة.

وحينما حاولت التخلص من ذلك، ظننت أننى أشبه كثيرًا "آنى أوكلى" وليس "دوللى"، وقمت بتجارب عديدة وأخطأت كثيرًا حتى أدركت كيف أكون نفسى حتى فى طريقة ملبسى.

ولعدة سنوات، كان لدى من يخبرنى بما ألبس. وكنت أوافق على آرائهم، إلا أننى عندما أمر أمام أحد، ولا أشعر بالراحة تجاه ما أرتدى يتملكنى شعور بالكبت كما لو أن هناك شيئًا يقيدنى، وأما حينما أرتدى ملابس أشعر فيها بالجرأة تظهر "ربا" المطمئنة. ثم أبدو فى أفضل أحوالى.

والآن فأنا لدى الأسلوب والطراز الخاص بى وأعلم ما أحبه؛ فأنا أحب الألوان الزاهية والملابس التى لا تكشف منطقة البطن، كما أننى لا أحب الملابس التى عليها مطبوعات كبيرة.

وفى هذه الفترة، علمًا بأننى كنت مازلت أتبع "دوللى" قليلاً، صنعت من الأسلوب والطراز الخاص بى عملاً تجاريًا - مصنع تصميم ملابس يحمل اسم "ربا". وعملت بكد لتكون التصميمات على أفضل ما تكون، وللتأكد من أنها مريحة ولا تعوق التحرك بحرية؛ وذلك لأننى كنت أرتدى تلك الملابس، كما أننى لا أريد أن أغنى على المسرح فى أحد الأيام، ثم أشعر

بالخوف حينما يقف أحد من الصفوف الأمامية ليقول: "أهلاً، إننى أرتدى زيًا يحمل اسم "ربا".

وبالعودة إلى "دوللى"، فهى من الممكن أن تضحك وتهرج؛ فحينما تحدثت إليها هاتفيًا لأول مرة، ردت على قائلة: "هل أنت "ربا ماكنتير" الحقيقية أم واحدة تظن نفسها "ربا"؟ "حسنًا أنا "ربا" الحقيقية. حتى ولو كان الأمر قد استغرق وقتًا حتى أعرف فى النهاية من تكون "ربا". ومع ذلك، فإننى ما زلت من أشد المعجبين بـ"دوللى".

وعندما وُجه سؤال لـ "دوللى بارتون"، النجمة المفضلة لـ"ربا"، بخصوص رد فعلها فى حالة إذا ما تراجعت نجوميتها، أجابت قائلة: "إننى دومًا ما أُقابل باستحسان واهتمام. وإذا حدث وفقدت شهرتى سأعمل على الاندماج فى أكثر من نشاط اجتماعى، وسأحاول إسعاد الآخرين ببذل نفسى. ومن الممكن أن أصنع الكعك وأعد الهدايا. ومن الممكن أن أرسم البسمة على شفاه الآخرين. ومن الممكن أن أبدأ من الصفر ولكننى سأتقدم فى العمل سريعًا إن أردت ذلك". تتمتع "دوللى" بوضوح بنوع من الشجاعة التى نطلق عليها مسمى الثقة بالنفس، وكان فى مقدور "ربا" الخروج من عباءة "دوللى" لتتمتع بالثقة بنفسها برسوخ وثبات؛ وذلك عن طريق اتباع أسلوب خاص ومميز لها.

فى الختام

سواء أكنت تواجه – عزيزى القارئ – اختيارات خطيرة ومهمة مثل التى واجهتها "لاوبا" أم كنت تواجه المواقف البسيطة المعتادة التى تواجهنا يوميًا وتفسد علينا راحة البال والسكينة، فإنه يجب علينا العزم على الخروج من منطقة الراحة الخاصة بك وزيادة إيمانك بنفسك من خلال مبادرات الشجاعة الجادة. وتُعد مثل هذه المحاولات لزيادة الشجاعة والثقة بالنفس بمثابة رحلة يومية يقوم بها كل فرد – عملية حياتية لا يُستثنى منها أحد. ومع ذلك فإننا بمجرد أن نصل إلى مرحلة النضـ ، يجب أن نتجه نحو المزيد من الثقة بالنفس وأن نصبح أنفسنا بدلاً من أن نقلد الاخرين. وبالقيام بذلك، فإننا نزيد من قدرتنا على التغلب على الشكوك الداخلية مثلما فعلت "ربا"، كما

أننا نشعر بالراحة والطمأنينة لما نكون عليه بغض الطرف عمن حولنا، ومن جديد فإن عملية تنمية الشجاعة بجميع أنواعها ومستوياتها تعتمد على إدراك أن الشجاعة لا تعنى غياب الخوف ولكنها تعنى إدراك أن هناك شيئًا آخر أكثر أهمية.

تأملات

- فكر فى موقف محدد تواجهه فى الوقت الحالى ويتطلب منك شجاعة. ولو تخيلت نفسك تتصرف بشجاعة فى ذلك الموقف، فما الكلمات المحددة التى قد تستخدمها؟ أو ما التصرف الذى ترى أنه عليك أن تقدم عليه؟
- ما هى بعض مخاوفك عمومًا؟ وكم مرة واجهتها وتغلبت عليها؟ وما الذى تعلمته من "الاوبا" و"لى" و"ربا" للتغلب على مثل هذه المخاوف؟
- إن جوهر النضج هو القدرة على الموازنة بين الشجاعة والاعتبارات الأخرى. فهل يصحب شجاعتك الحكم السديد واللباقة أم أن الآخرين يرون جراءتك بغيضة ومذمومة؟
- إنه من اليسير أن نستغرق فى التفكير فى نقاط ضعفنا أو أن نستخدمها كأداة للتقليل من احترامنا لأنفسنا. فهل تستغرق فى التفكير فى نقاط ضعفك وإخفاقاتك أم فى نقاط قوتك ونجاحاتك؟

المزيد من التأملات عن *الشجاعة*

الجرأة

تُعد الشجاعة رفيقة كل المبادئ الأخرى الخاصة بالنجاحات اليومية. إنها الجرأة الموجودة فى أدق وأبسط لحظاتنا.

ببساطة لا تعتبر الشجاعة إحدى الفضائل، ولكنها تمثل أساس كل فضيلة حينما توضع موضع الاختبار.

ـ "سى. إس. لويز"

■ ■ ■

تنكمش الحياة أو تتسع على قدر شجاعة المرء.

ـ مذكرات "أنيس نين"

■ ■ ■

أيًا ما يمكنك القيام به، أيًا ما يمكنك أن تحلم به، فلتبدأه؛
فالجرأة تنطوى على عبقرية وقوة وسحر.

ـ "جوته"

■ ■ ■

تُعتبر الشجاعة فضيلة عليها تؤسس كل الفضائل الأخرى.

ـ "كلير بوث لوس"

■ ■ ■

هناك خط رفيع بين الشجاعة والغباء؛ ومن السيئ أنه ليس هناك حاجز بين الاثنين.

ـ "جيم فايبج"

■ ■ ■

تُعد الشجاعة صفة معدية، فعندما يأخذ الرجل الشجاع موقفًا، فإن الآخرين يتأثرون بشجاعته وصلابته.

ـ "بيلى جراهام"، أحد رجال الدين

مخاطر الحياة الآمنة

تتطلب الشجاعة القبول بالمعايير الخاصة بالمخاطرة المعقولة. فكر فى عدد الأشخاص الذين كان من الممكن أن يفقدوا حياتهم إذا لم تواجه "الاوبا" المخاطر بشجاعة.

ويُعد الكثير من الحذر أمرًا سيئًا بالنسبة لك. وعادة ما يكون من الحكمة أن تواجه التجربة التى تبدو مفزعة وأن تخوضها مباشرة، دون الخوف من العواقب والضربات القاسية. ومن المحتمل أن تجد الأمر ليس بالقسوة التى كنت تظنها، لكن رغم كل شىء اعلم أنك تتمتع بالمهارات اللازمة للتعامل مع الأمر.

– "نورمان فنسنت بايل"
Dynamic Imaging

■ ■ ■

تكون السفينة فى مأمن حينما ترسو فى الميناء – ولكن لم تصنع السفن لهذا الغرض.

– "جون إيه. شيد"

■ ■ ■

من الأفضل أن تواجه المواقف الصعبة لتحقق النصر المبين، حتى وإن كان هناك احتمال للفشل، بدلًا من الانضمام إلى صفوف أولئك المساكين الذين لا يستمتعون كثيرًا ولا يعانون كثيرًا لأنهم يعيشون فى المنطقة الرمادية؛ حيث لا يوجد نصر أو هزيمة.

– "ثيودور روزفلت"

■ ■ ■

بتقبل المخاطر ومواجهتها، فإنك ستنجز أكثر مما كنت تظن أنه فى استطاعتك، وبخوض هذه العملية فإنك ستحول حياتك إلى مغامرة مثيرة والتى ستؤدى بدورها إلى التحدى والمكافأة والتجدد بالنسبة لك.

–"روبرت جيه. كريجيل" و"لويز باتلر"
If It Ain' t Broke, Break It

■ ■ ■

وما نيل المطالب بالتمنى ولكن تؤخذ الدنيا غلابًا

– حكمة

التغلب على المخاوف

يُعد الخوف هو ألد أعداء الشجاعة ـ الخوف من المجهول والخوف من الفشل والخوف من الآخرين. لذا، يعترف الناجحون بوجود المخاوف، إلا أنهم يجاهدون فى سبيل التغلب عليها.

إن أسوأ الأكاذيب الموجودة فى العالم هى أكذوبة مخاوفك.

ـ "روديارد كيبلينج"

■ ■ ■

إن أساس الشجاعة هو التحكم فى الشعور بالخوف، وليس غيابه.

ـ "رودى جولياني"

■ ■ ■

لم أتوقف عن الشعور بالخوف، ولكننى توقفت عن السماح للخوف أن يتملكنى. ويتحكم بى هكذا، قبلت الخوف كجزء من الحياة ـ وخاصةً الخوف من التغيير والخوف من المجهول؛ وعزمت على المضى قدمًا على الرغم من الصوت الذى يتردد بداخلى قائلًا: تراجع، تراجع، ستموت إذا أقدمت على المجازفة.

ـ "إيريكا جونج"

Vogue

■ ■ ■

لا تدع الشعور بالخوف يقنعك بأنك أضعف من أن تتحلى بالشجاعة؛ فالخوف هو فرصة للتحلى بالشجاعة، وليس دليلاً على الجبن.

ـ "جون ماكين"

Why Courage Matters

■ ■ ■

إذا كانت الشجاعة صفة لا تعرف الخوف، إذن فإننى لم أر رجلاً شجاعًا فى حياتى قط؛ فالجميع يشعر بالخوف والرهبة، فكلما تحلى الأفراد بالذكاء، أصبحوا أكثر خوفًا ورهبةً. فالشجاع هو من يجبر نفسه على المواصلة والاستمرار على الرغم من الشعور بالخوف بداخله.

ـ اللواء "جورج إس باتون"، الابن

■ ■ ■

يجب علينا أن نبنى باستمرار سدودًا وحواجز من الشجاعة لمنع طوفان الخوف.

ـ "مارتن لوثر كينج"، الابن

الثقة الداخلية

يعد انعدام الثقة بأنفسنا أعظم المحن التى نواجهها بداخلنا.

ليس الآخرون دومًا هم من يستعبدوننا، لكن فى بعض الأحيان ندع الظروف تستعبدنا، وأحيانًا ندع الروتين يستعبدنا، وفى أحيان أخرى ندع الأمور تستعبدنا، وأحيانًا نستعبد أنفسنا بإرادتنا الضعيفة.

ـ "ريتشارد إل. إيفانز"

■ ■ ■

إن من ينتصر على الآخرين يتصف بالقوة، لكن من ينتصر على نفسه يتصف بالقوة القاهرة.

ـ "لاوزى"

■ ■ ■

لا تدع ما لا تستطيع القيام به يتعارض مع ما تستطيعه.

ـ "جون ودن"

■ ■ ■

قليلاً ما أفكر فى عجزى، ولم يتسبب هذا العجز قط فى شعورى بالحزن. ربما ينتابنى شوق وحنين من حين إلى آخر، ولكنه أمر غامض ومبهم، وكأنه نسيم يمر بين الزهور. فتمر النسائم؛ لتترك الأزهار مبتهجة.

ـ"هيلين كيلر"

PERSONALITY

■ ■ ■

يحتاج العديد منا إلى دفعة قوية لركل كل ما لا نستطيعه.

ـ "أمى بابكوك"

ثق بنفسك.

ـ "رالف والدو إيمرسون"

■ ■ ■

البعض منا لديه مخاوف أكثر من غيره، ولكن الخوف الذى يجب أن نحمى أنفسنا منه هو الخوف من أنفسنا.

ـ "جون ماكين"

Why Courage Matters

■ ■ ■

حينما كنت أعيش فى دار أيتام، وكنت أجوب الشوارع بحثًا عما يسد رمقى، كنت أعتبر نفسى أعظم ممثل فى العالم، وكان علىَّ أن أشعر بالسعادة التى تأتى من الثقة المطلقة بالنفس تلك الثقة التى تنهزم بدونها.

ـ "شارلى شابلن"

■ ■ ■

ما من أحد يستطيع جعلك تشعر بأنك أدنى منزلة، إلا إذا سمحت له بذلك.

ـ "إليانور روزفلت"

٦

ضبط النفس

تتطلب الحياة قدرًا كبيرًا من ضبط النفس.

ـ "روبرت فروست"

لكى تتحمل مسئولية حياتك تحتاج لضبط النفس. نعم، تحتاج إلى قدر كبير من ضبط النفس. ومع ذلك، فإنه لا يمكن تحقيق ضبط النفس بسهولة؛ فهو يتطلب قوة وقدرة عقلية للتغلب على الفراغ العاطفى والعادات الخاطئة، كما أنه يستلزم الثبات على مقاومة جاذبية العديد من الإغراءات والتى من الممكن أن تغوينا نحو أمور جانبية لا قيمة لها؛ بل والأكثر من ذلك أنه يستدعى تركيزًا شديدًا على أكثر الأمور أهمية.

فكل الأفراد التالى ذكرهم كانت لهم أهداف أرادوا بلوغها. وكانت أكثر العوائق المثبطة للهمة والتى واجهوها تنبع من داخلهم فى صورة خيارات متعارضة ـ خيارات كانت تبدو فى أعينهم أقل من قيمتها الحقيقية، ولكنها كانت مغرية للغاية. ويتضح أول مثال حى فى قصة "جو باترنو" التى تحمل عنوان "الرجل الذى رفض مليون دولار".

هكذا، ينسب نجاح "جو باترنو"، أحد أكثر المدربين براعة فى النشاط الرياضى بالجامعات، إلى ضبط النفس الذى اكتسبه من ممارسة الرياضة، سواء داخل الملعب أو خارجه. إلا أن من يعرفه تمام المعرفة يعلم أن جزءًا كبيرًا من نجاحه ينسب إلى ضبط النفس الذى يفرضه على نفسه.

"الرجل الذى رفض مليون دولار"

"جو باترنو" مع" برنارد أسبيل"

أتذكر اليوم الذى أُجبرت فيه على تقرير من أكون. بقيت طوال الليل مستيقظًا، أصارع الماضى محاولاً فهم مستقبلى. وكان ذلك فى ديسمبر عام ١٩٧٢. كنت أعمل حينها كمدير فنى لفريق كرة القدم بجامعة ولاية "بنسلفانيا" لمدة تقترب من سبع سنوات، وظننت أننى راضٍ عن ذلك.

حتى جاءتنى مكالمة تليفونية غير متوقعة - عرض يجعل منى رجلاً ثريًا إذا تركت الجامعة التى أحبها. وكان المتحدث فى التليفون هو "بيل سوليفان"، المدير السابق والمالك الرئيسى لنادى "نيو إنجلند باتريوتس"؛ حيث قال: "أود أن أقابلك لأناقش معك أمر تدريب فريقى".

فأخبرت "سوليفان" بأننى تلقيت عروضًا أخرى؛ وأننى لست مهتمًا بعروض كرة القدم الاحترافية كثيرًا، ثم عرض علىَّ مبلغًا كبيرًا من المال وكان عرضه - ١,٣ مليون دولار، بالإضافة إلى المشاركة فى ملكية امتياز استخدام الاسم التجارى للنادى، وعلاوة قدرها ١٠٠,٠٠٠ دولار مقابل إمضاء العقد.

كان إجمالى راتبى فى جامعة ولاية "بنسلفانيا" ٣٥,٠٠٠ دولار، وكانت النقود تكفى عائلتى دومًا - ولكن عرض "سوليفان" أصابنى بالارتباك. وفى النهاية، أخبرت زوجتى: "علىَّ أن أقبل الوظيفة".

فردت "سو" علىّ قائلة: ""جو"، أيًا ما تريد القيام به سيكون مناسبًا بالنسبة لى".

اتصلت بـ"سوليفان" وأخبرته بالموافقة على الصفقة، وفى المساء حينما حان وقت النوم قلت لزوجتى: "حسنًا، ستنامين الليلة بجوار مليونير".

وفى الساعة الثانية صباحًا، كانت "سو" تجلس على الكرسى الهزاز ترضع طفلنا. وكنت متأكدًا أنها تظننى نائمًا. وعلى الرغم من أنها لم تقل أبدًا إنها لا تريد الذهاب إلى "بوسطن". إلا أن الدموع كانت تنهمر على وجهها فى هذه اللحظة.

وكنت مستلقيًا هناك مفكرًا فى الحياة التى على وشك تركها. هكذا، تراءت لى الجامعة التى قابلت فيها زوجتى، والمنزل الوحيد الذى يعرفه أبناؤنا الخمسة. تراءى لى الطلاب والتمثال المصنوع من الجرانيت جالب الحظ للفرق الرياضية، تمثال الأسد "نيتانى" المشهورة به جامعة ولاية "بنسلفانيا"، ولاعبو كرة القدم الأقوياء والمرهفون الحس.

ما الذى جعلنى أخبر "سوليفان" أننى قد آتى؟ أجل تُعد مدينة "بوسطن" مدينة كبرى. وكان الأمر تحديًا جديدًا. لكن السبب الحقيقى وراء موافقتى هو ... *المال*.

وفجأة عرفت ما كان يجب علىَّ فعله، ما أردت فعله.

وفى الصباح، أخبرت "سو": "نمتِ بجوار مليونير، ولكنك استيقظت بجوارى. لن أذهب".

وكان أول ما ورد على ذهنها وأخبرتنى به فيما بعد هو: "آه، حمدًا لله".

ومنذ تلك الليلة اتضح لى العديد من الأمور؛ حيث عرفت ما يعنيه تدريب فريق تلك الجامعة بالنسبة لى - وأدركت أننى لن أهتم مطلقًا بتدريب فرق كرة القدم الاحترافية. فأنا أحب الفوز بالمباريات كما هو الحال بالنسبة لأى مدرب، ولكنى أعلم أن هناك شيئًا ما ذا أهمية تفوق أهمية النصر أو الهزيمة. وأدركت أننى لن أهتم مطلقًا برؤية اللاعبين الخاصين بى يكبرون أمامى - اعتدت على مشاهدتهم يتطورون: تطور قدرتهم على ضبط النفس، وتطور مستواهم التعليمى، وتطورهم كبشر بشكل عام. وهذا يعتبر مكافأة أبدية وذات معنى عميق ، مكافأة لن أحصل عليها مطلقًا فى تدريب فرق كرة القدم الاحترافية.

ومرت السنوات على هذا الاختيار منذ عام ١٩٧٢ ، وأتى العديد من اللاعبين وذهبوا، وتم تحقيق العديد من البطولات. وارتفعت مرتبات التدريب بصورة جنونية. واليوم لا يزال "جو باترنو" يعمل كمدرب رياضى بجامعة ولاية "بنسلفانيا"؛ فهو يقوم بما يحبه بشدة ألا وهو مساعدة اللاعبين على النجاح داخل وخارج الملعب على حد سواء. وخلال ذلك كله، لم يصبح مجرد أحد أنجح مدربى فرق كرة القدم بالجامعات مدربًا يحقق الانتصارات الرياضية طوال الوقت، بل يحقق أيضًا أعلى نسب نجاح للاعبين فى الأنشطة الرياضية بالكليات أيضًا. وعلى الرغم من اشتراك العديد من لاعبيه فى فرق كرة القدم الاحترافية، إلا أن عددًا كبيرًا منهم قد نجح فى الأعمال التجارية والتدريس والجميع يُرجع الفضل إلى "جو" ولدروس الحياة التى درسها لهم، ويأتى هذا كله كنتيجة لإظهار درجة عالية من ضبط النفس ، حيث استطاع "جو" و"سو" ضبط نفسيهما فى صمت فى تلك الليلة المقمرة، وعلى مدار الحياة اليومية فى السنوات التى تلت تلك الليلة أيضًا.

ولقصة "إبدال الأماكن" نفس المغزى الموجود فى قصة "جو باترنو". ولكن هذه المرة تتحدث القصة عن أم وحيدة تواجه مشكلة غاية فى الصعوبة لكن هذه المشكلة لا تتعلق بالخضوع لإغراء ترك وظيفتها فى مقابل راتب أكبر، بل كانت تعانى لتقرر ما إذا كان من الممكن قبول انتقاص راتبها ومكانتها فى العمل أم لا وذلك فى مقابل السعى وراء حياة مملوءة بالمزيد من المعانى.

إبدال الأماكن

"سارة ماهونى"

فى المرة الأولى التى شعرت فيها بدافع نحو الهروب من حياتى كنت أجلس عند قمة الجبل مع أطفالى، وكان يومًا مشمسًا، إلا أنه عاصف وبارد. كانت "ماجى"، البالغة من العمر حينها تسع سنوات، و"إيفان"، فى الثامنة، يلاحقان بعضهما البعض ويتسلقان بجهد الصخور على الحشائش.

بعيدًا عن البريد الإلكترونى والتليفونات، شعرت بالهدوء والسكينة على نحو لم أعهده منذ سنوات. شعرت أننى قريبة من أبنائى وفى أمان معهم، وعرفت ماذا يتناولون على الإفطار والغداء والعشاء على مدار الأيام الثمانية الماضية.

ثم سمعت صوتًا يقول: *" سارة، هل أنت متأكدة من أنك تريدين الحياة التى تعيشينها؟ ليتك تستطيعين قضاء وقت ممتع كهذا مع أطفالك ولو لمرة واحدة فى العام"* .

هكذا، خطرت لى هذه الفكرة على حين غرة، وكانت هناك القليل من المشاكل مثل: العمل، الحاسوب المحمول، المساعد الشخصى الرقمى (PDA)، الهاتف المحمول، وهاتفان فى المنزل، وهاتفان فى العمل، سيارة عائلية، خطة التقاعد، خطة ادخار مصاريف الجامعة، استغراق مدة ساعة واحدة فى رحلة العمل اليومية.

استعدت إدراكى سريعًا؛ حيث إنه لا يمكن تصور ترك وظيفتى كرئيس تحرير لأكبر جريدة نسائية. لقد نجحت نتيجة لانغماسى فى العمل، والوعود بالحصول على ورق طبع جديد كل شهر - كتابة العناوين الرئيسية وعناوين الغلاف، التعامل مع المواد المطبوعة، والمجاهدة من أجل إضفاء الجاذبية على أخبار المشاهير القدامى.

كان عملًا رائعًا، وقد يكون تركه أشبه بالانتحار، كما أن الجانب العملى فى شخصيتى كان يقول لى: "لن تجدى وظيفة أخرى كهذه مرة أخرى - أبدًا". هكذا، قمت بما يتعين على الراشدين القيام به: فأجبت على الصوت، "اصمت؛ فالأفراد مثلى لا يستطيعون أن يتركوا العمل".

أشرت إلى الأولاد للنزول من الجبل، وتوجهنا إلى المنزل.

وتبع الربيع الملىء بالنشاط والحيوية صيف ملىء بالمشاغل: عدد قليل من الرحلات إلى الشاطئ والعديد من حفلات الشواء والمعسكرات للأولاد. ومع ذلك، كان صيفًا ممتعًا ورائعًا امتد لشهر سبتمبر، وكان سكان ولاية "نيويورك" دائمى الشكوى سعداء بالجو الرائع. تألق مطلع شهر سبتمبر، وكان كل يوم أجمل من اليوم الذى يليه.

وكنت قد استقللت سيارة أجرة بعد انتهاء دروس الكاراتيه فى صبيحة يوم الحادى عشر من سبتمبر، وأتذكر أنه كان أجمل يوم على الإطلاق: معتدل البرودة وخاليًا من الضباب، كان

يومًا ذا سماء براقة ونسيم عليل. أغمضت عينى وتذكرت صياح "إيفان" "أمى!" حينما لفت نظره بعض الوعول تتسلق بالقرب منه.

وفجأة أخبرنى السائق، وهو يرفع صوت المذياع، "هناك حادث فى مركز التجارة العالمى"، وأخذنا نستمع لتفاصيل الخبر مثلنا مثل بقية العالم.

وفى الصباح التالى، راقبت طفلى ذا الأعوام الثمانية يلعب فى فراشه ويلقى ألعابه البلاستيكية الواحدة فوق الأخرى حتى تجمعت الألعاب وأخذت شكل كومة كبيرة. سألت: "ماذا تفعل؟" وحينها كنت ما زلت أشعر بالنعاس بسبب مشاهدة قناة الـ"سى. إن. إن" الإخبارية إلى وقت متأخر من الليل مستشعرة صور المبانى المشتعلة التى لفحت ذهنى.

رد قائلاً: "ألعب لعبة المقابر". قبلت جبينه، ثم بكيت مرة أخرى. لابد أن أحد أصدقائى فى دروس الكاراتيه قد تم استدعاؤه إلى برجى التجارة اسمه كابتن "باتريك براون" يعمل فى شركة معدات الإنقاذ "الادر كومبانى ثرى".

دعوت أنا وأطفالى: ليس بشىء نفعله عادة معًا. ولعدة أسابيع قليلة، تركنا الشموع مشتعلة طوال الليل عند الرواق الأمامى لمدخل المنزل. تحدثنا عن السلام والحرب، الانتقام والتسامح، الحزن والخوف.

ومرت الأيام وتضاءل الأمل فى العثور على ناجين بين الأنقاض، وترك "باتريك"، ونصف عدد الرجال العاملين فى شركة "الادر ثرى"، والعديد من رجال الإنقاذ الآخرين فى برجى التجارة - العمل هناك.

عدت، أنا والجميع ببطء إلى الحياة الطبيعية. إلا أن مأساة أحداث الحادى عشر من سبتمبر غيرت صوت النصح والإرشاد الذى ظهر بداخلى فى أثناء تواجدى فوق قمة الجبل؛ حيث أصبح هذا الصوت أكثر إلحاحًا وحزمًا.

وفى أحد الأيام، غمغمت لنفسى قائلة: "ماذا أفعل هنا بحق الله؟" كان ذلك فى أثناء اجتماع المجلة. (أتمنى ألا يكون سمعنى أحد)

وفى أثناء استقلالى الأتوبيس من وإلى العمل وفى أثناء محاولتى النوم بالليل، أسمع صوتين يتجادلان فى ذهنى: أحدهما يقول: "اتركى العمل". إلا أن الثانى وهو صوت المسار المهنى يقول: "لا يمكنك ترك العمل. كيف ستعيشين؟ من الذى سيدفع أجرة جليسة الأطفال، إيجار المنزل، السيارة، الطعام؟".

ويجيب صوت النصح والإرشاد بلطف: "ألست كاتبة - أليست موهبتك هى التى أهلتك للعمل فى المجلات؟ لقد عملت منذ سنوات ماضية فى هذه الوظيفة وأحببتها، ثم إنك إن تركت العمل لن تحتاجى إلى جليسة أطفال".

فيرد صوت المسار المهنى: "ليس الآن، إنه أمر يقوم به الناس عند اقترابهم نحو التقاعد".

فيرد صوت النصح والإرشاد: "بالطبع الآن، إن الوقت يمر سريعًا بك - قريبًا سيصبح

أبناؤك مراهقين، وسيصبحون أكثر اهتمامًا بالمجمعات التجارية وليس بكِ".

"إن لم يكن الآن، فمتى؟".

"إن العيش فى ولاية "نيويورك" مكلف للغاية".

"إذن اتركيها، واذهبى إلى ولاية "ميامى"".

"وماذا عن أمى وحالتها المتقدمة بمرض الزهايمر؟ [وكنت قد أودعت أمى فى إحدى دور الرعاية والتمريض بـ "نيويورك"] كيف يمكنك تركها؟".

وأجاب صوت النصح والإرشاد بحزن: "لا تبعد كثيرًا - وهناك دور رعاية وتمريض فى ولاية "ميامى"".

وفى أحد أيام مطلع شهر ديسمبر - قبل عيد ميلادى الواحد والأربعين مباشرة - أخبرت الأولاد بأننا سننتقل، وأعلمت مديرى بالأمر واتصلت بسمسار عقارات.

الآن أعمل من المنزل ككاتبة بدوام كلى من بيت فى مدينة ريفية صغيرة، لا تبعد كثيرًا عن "بورتلاند"، بولاية "ميامى". وهناك حديقة عامة جميلة ذات جبل صغير مغطى بأشجار دائمة الخضرة، ومنتشر بها الديوك الرومى والغزلان وحيوان الموظ (غزال أمريكى ضخم).

وفى أى وقت شئت أستطيع أنا وأولادى والكلب تسلق الجبل حتى القمة، لأطل على ذلك العالم الجميل، وأحمد الله على قدرتى على سماع أصواتى الداخلية.

ومثلما فعل "جو باترنو"، حددت "سارة ماهونى" أولاً الأشياء الأكثر أهمية فى حياتها، ثم تحلت بضبط النفس لتضع كل المغريات الأخرى جانبًا، وبالتالى كان لديها متسع من الوقت لتعيش وتمارس حياتها مع أولادها وتبادلهم تلك المشاعر العظيمة.

أوضحت القصتان السابقتان كيفية ضبط النفس عند اتخاذ قرارات تتعلق بالعمل، إلا أن ضبط النفس مطلوب فى كل نواحى الحياة الأساسية، ويشمل ذلك التدريب الرياضى والتعليم وحتى صعود السلم كل يوم. وفى بعض الأحيان يكون من المفيد أن تتلقى مساعدة الأصدقاء.

تدريب "بريان"

"بيتر ميكلمور"

كانت الرياح العاصفة تهب على ملعب كرة القدم بالمدرسة الثانوية فى عصر أحد أيام الربيع الباردة؛ لذا، أغلق "تشارلى كين" أزرار معطفه العسكرى العتيق مثبتًا عينيه على الطفل الهزيل الذى يرتدى سروالاً قصيرًا أحمر اللون ويجرى فى المضمار حول الملعب. وكانت خطواته طويلة جدًا بالنسبة لحجمه.

وقالت له السيدة التى تقف بجواره: "يحب " بريان" الجرى". وكان هناك نبرة توسل فى صوت تلك السيدة التى تدعى "سو بايوت"، وهى سيدة مطلقة منذ تسع سنوات، وكانت تبحث عن رجل قوى ليدرب ابنها البالغ من العمر أحد عشر عامًا، فقام أحد الأصدقاء بتقديم "كين" لها. ولم يبد الرجل - القصير ممتلئ الجسم، فى أواخر الخمسينات من عمره ذو الشعر الأصفر الرمادى والمربوط عند نهاية عنقه - أشبه بمدرب، كما لم يكن " بريان" أشبه بعداء. فى حقيقة الأمر، كان "كين" يعمل فى تلك اللحظة مدققًا لغويًا بإحدى دور النشر، ولم يقم بتدريب العدائين منذ سنوات.

وبعد أن انتهى من دورات العدو، مشى " بريان" الهوينى نحو والدته، ثم نظر إلى "كين" بطرف عينيه.

سأله "كين": "والدتك تقول إنك تحب الجرى، ولكن هل تريد حقًا أن تُمرن؟".

قال "بريان"، متحاشيًا نظراته: "نعم، أظن ذلك". ومع هذا، لم يكتف "كين" بالتعهد فاتر الهمة هذا، فظل يحملق حتى نظر إليه "بريان" وقال: "نعم!".

وقال "كين": "إذن، سأقوم بتدريبك".

أتمم "تشارلى كين" عامه الثامن والخمسين فى عصر ذلك اليوم من أيام الربيع عام ١٩٩٤، وكان قد فقد الإحساس بأن له هدفًا فى الحياة، ولقد ترك ابنيه الكبيرين بالمنزل؛ فى حين أن الابن الأصغر، ويدعى "بريان" أيضًا، على وشك ترك المنزل هو الآخر ليلتحق بالبحرية.

ولقد أمضى "كين" فترة فى الخدمة العسكرية فى أواخر الخمسينات. ومع ذلك، فكان طموحه أن يصبح مدرسًا ثانويًا ومدربًا. وفى النهاية، حصل على الماجستير، وأمضى ثلاث عشرة سنة فى المدارس الموجودة بولاية "نيو جيرسى" يقوم بما يحبه - تدريس النشء القراءة والجرى.

انتقل "كين" إلى "كاليفورنيا" ليبدأ من جديد وذلك بعد وقوع طلاقه المرير فى السبعينيات وبعد أن حصل على حضانة أبنائه، وعمل كمدرب فى أحد المعاهد المتوسطة لمدة عامين، ونظرًا لاحتياجه إلى مرتب أعلى تقدم لوظيفة مكتبية منتظمة، ثم شعر بالحنين للعودة لشرق

البلاد، لذلك عاد "كين" فى النهاية إلى ولاية "نيو جيرسى" فى عام ١٩٩٤ وعمل بمهنة التدقيق اللغوى. وعلى الرغم من أن هذه الوظيفة كانت تكفى لسد مصاريفه، فإنها لم تجعله يشعر بالرضا. لذا كان تدريبه لـ "بريان" أمرًا مهمًا لكل منهما.

وربما يعود سبب مقاومة "بريان" لمدربه الجديد هو أنه طفل تربى فى ظروف انفصال الأبوين.

وبعد فترة وجيزة من بدء العمل معًا، اشترك "بريان" فى مسابقتين للمسافات الطويلة فى مسقط رأسه بمدينة "بارسيبانى هيلز".

وأخبره "كين": "أريدك أن تبدأ بسهولة ويسر. ثم حسن من سرعتك ببطء، وكرر ذلك حتى تصل إلى اللفة النهائية".

وعندما تم إطلاق العيار النارى إيذانًا ببدء السباق لمسافة ٨٠٠ متر انطلق بأقصى سرعته.

وعند آخر مائة متر، نفدت طاقته وسقط من الإرهاق، وغضب "كين" بشدة.

وتساءل: "هل ستنجح بطريقتى أم بطريقتك؟" ولم يجب "بريان".

وفى سباقه التالى، ١٦٠٠ متر، اندفع "بريان" نحو المقدمة مرة أخرى، ومع ذلك تراجع إلى مؤخرة الصفوف نظرًا للإجهاد والتعب أو اللين. وفى اللفة النهائية، وبالمحافظة على طاقته استطاع أن يتقدم - وفاز بالسباق.

ثم هرول إلى "كين" لاهثًا وأعلن بابتسامة تعلو وجهه: "سأفوز بطريقتك!".

وكانا يتقابلان فى المضمار حول الملعب كل يوم بعد العمل، وصارت الأيام شهورًا ثم سنوات.

وعندما بلغ "بريان" الثالثة عشرة من عمره، فاز بالمسابقات الرياضية للعدو للناشئين بوثبات نهائية سريعة. وهذا ما يطلق عليه "كين": "المحاولة الجادة لتحقيق الهدف". وأخبر الصبى قائلاً: "فى أحد الأيام ستصير متسابقًا فى الفريق الأوليمبى الأمريكى". وليظهر "كين" فخره بـ "بريان" قدم له قميصًا للعدو مكتوبًا عليه بالحروف العريضة: "العداء السريع".

وزادت ثقة "بريان" بنفسه. ومع ذلك، ما زال القلق يساور "سو"؛ حيث تشعر أنها لا تبذل أقصى مجهود لديها من أجل ابنها وابنتها، "جينيفر"، والتى تبلغ من العمر عامًا واحدًا. بعد طلاقها، كانت النقود شحيحة. عملت كمسئول حسابات فى شركة تصميمات مناظر طبيعية، إلا أن هناك شهرين فى فصل الشتاء تنقطع الشركة عن العمل؛ ولذا تضطر إلى المكوث دون عمل لفترة.

ولم يكن "كين" يكسب المال الكثير أيضًا، لذا أخبر "سو" بفكرة انتقاله للعيش معهم، وبالتالى يوحدون مصادرهم؛ فقالت "سو": "اتفقنا، فأنت جزء من الأسرة على أية حال".

وفى يناير عام ١٩٧٧، انتقل "كين" إلى غرفة نوم ملحقة بالطابق السفلى من منزل السيدة "سو" وفى العام ذاته، ازداد طول "بريان" سريعًا بمقدار ٧ بوصات ودخل المدرسة الثانوية. وفى تلك الأوانة، كان يبدو كعداء - نحيل، ذى عضلات طويلة وخطوات سريعة ومصقولة ومدربة. ومع ذلك، كان طالبًا أقل براعة من أقرانه.

فكان على طلاب الصف الأول الثانوى قراءة "الإلياذة"؛ إلا أن "بريان" لم يدرك السبب وراء ذلك. وكان "كين" يعرف السبب. وفى إحدى الليالى، كان "كين" ينتظر عند طاولة المطبخ ومعه ترجمة لملحمة "هوميروس" الشعرية تتناول أحداث حرب "طروادة".

تساءل "بريان": "ما الذى تتناوله تلك الملحمة، يا مدربى؟".

فأجاب "كين" مشيرًا إلى "بريان" كى يجلس: "إنها تتناول الحياة".

وفى أثناء إعداد "سو" و"جينيفر" رغيفًا من اللحم، تلا "كين" الأبيات الشعرية العريقة بصوته الدرامى وبأفضل أداء له. هكذا، استمع "بريان" بدهشة واستعجاب حتى صمم "كين" على أن يحاول "بريان" القراءة بنفسه.

وفى النهاية شرع "بريان" فى القراءة بارتباك، وسريعًا ما استغرق فى أحداث القصة التى تصف البطولة والجبن والولاء والخداع.

واستمرا فى قراءة الملحمة ليلة تلو الأخرى ولمدة أسابيع. وكان الصباح الباكر ووقت ما بعد الظهيرة مخصصين للتدريب فى المضمار حول الملعب؛ أما قراءة "الإلياذة" فكانت بعد العشاء. وببراعة كان "كين" يدرب "بريان" على شىء آخر - أن يكون رجلاً.

قرأ الاثنان المقاطع التى تتناول مقابلة البطل الطروادى "هيكتور" بالمحارب الإغريقى القوى "أخيل" فى مبارزة ثنائية. وفى البداية، فزع "هيكتور" وفر هاربًا نظرًا لعلمه بأن الآلهة الجبارة تحابى "أخيل". إلا أن الشجاعة لا تعنى عدم الشعور بالخوف، كما أخبر "كين" "بريان"؛ فالشجاعة هى القدرة على مواجهة الخوف - كما فعل "هيكتور". فتوقف عن الفرار على الرغم من إحساسه بأن مصيره الهلاك لا محالة ورجع إلى مواجهة عدوه ليظهر عزته وكرامته.

واستمر التدريب اليومى والقراءات الليلية، وبالتدريج بدأت فوائد كل من التدريبين فى الظهور. هكذا، امتلأت الأرفف فى غرفة نوم "بريان" بالكتب والمدليات التى حصل عليها فى المسابقات الرياضية على مستوى الولاية وعلى مستوى المدن المحيطة أيضًا.

ثم جاء خريف عام ١٩٩٨؛ حيث عانى "بريان" من شرخ فى عظام الفخذ نظرًا لفرط الإجهاد؛ مما تسبب فى استبعاده عن المسابقة. كما استمر "كين" فى معاناته من ضعف فى عضلاته، ودخل على إثره المستشفى وذلك قبل إصابة "بريان" بعام.

تحير الأطباء وتشككوا فى أن "كين" قد عانى من جلطة دماغية خفيفة. وفى بداية المرض كان عليه استخدام عكاز للمشى؛ ثم مشاية.

وفى الوقت المناسب، استعاد "بريان" قوته وشفيت قدماه مرة أخرى، وحدث العكس مع "كين" حيث واجه مشاكل فى المشى وحتى الوقوف على قدميه. وأفرغ "بريان" حساب مدخراته ليشترى له كرسيًا متحركًا حتى يتمكن "كين" من الذهاب إلى المضمار حول الملعب.

وفى شهر مارس عام ٢٠٠٠، اشترك "بريان" فى مسابقة رياضية لمسافة ميلين والمقامة على مضمار المسابقات الخاص بالمدارس فى الصالة المغطاة بـ"نيويورك"، ١٦٨ شارع "أرمورى". وكان يحضر المسابقة أفضل العدائين لمسافات طويلة على مستوى البلاد. وأحضرت "سو" "كين" على كرسى متحرك.

وعند إطلاق العيار النارى إشارة لبدء السباق، اندفع "بريان" نحو المقدمة، ثم تراجع إلى الخلف على نحو استراتيجى مدروس. وعند منتصف مسافة السباق تحرك نحو وسط المتسابقين. وكان لا يزال هناك فارق كبير بينه وبين متقدم السباق، إلا أنه عند اللفة النهائية، ارتفعت حالته المعنوية ضاربًا الأرض بقدميه ودوت كلمة *"العداء السريع"* فى ذهنه، مما دفعه نحو الاستمرار لبلوغ النجاح.

ومن مقعده بالقرب من خط النهاية، شاهد "كين" "بريان" يندفع بقوة نحو المقدمة محققًا أسرع وثبة نهائية - وهكذا فاز.

وبعد شهر، بدأ "كين" يفقد صوته ويعانى من صعوبة فى بلع الطعام.

وفى نهاية الأمر، وجد الأطباء تشخيصًا جديدًا لحالته الصحية ألا وهى: وهن عضلى وضمور العضلات (أو ما يعرف بمرض التصلب الجانبى). فقد "كين"، الرجل القوى ذو البنيان الرياضى، جميع وظائفه العضلية. وتدهورت حالة حبله الشوكى. وعاجلاً قد يعلم أنه ما تبقى من عمره سوى شهور فقط.

أخبر "كين" "بريان" بصوت متلعثم: "لا تنزعج، لقد عشت حياة ممتعة، وسأواصل تدريبك لبعض من الوقت".

وأصبحت "سو" مسئولة عن رعايته كاملة، فكانت تصطحبه إلى المضمار على كرسيه المتحرك، وتحلق له ذقنه وتقص شعره وتقطع له طعامه إلى قطع صغيرة وتساعده فى الأمور التى تتعلق بالنظافة الشخصية. إلا أن معركته الكبرى كل يوم كانت مع السلالم.

فكان هناك تسع درجات بين غرفة نومه الملحقة بالطابق السفلى وبين المطبخ.

وفى كل يوم يجاهد ليقوم بالأمر اعتمادًا على نفسه. وسريعًا لا يستطيع القيام بذلك. حتى بمساعدة "سو" فإنهما يستغرقان عشر دقائق مؤلمة حتى يتمكنا من الصعود، وفى كل يوم يزداد الأمر صعوبة.

ثم، حان الوقت لـ"سو" كى ترحل؛ حيث إن "جنيفير" كانت تتجه نحو ولاية "أريزونا" للدراسة بالجامعة هناك؛ وذلك فى شهر أغسطس، وكان على "سو" مساعدتها حتى تستقر هناك.

فقال لها "بريان": "اذهبى يا أمى فإننى أستطيع الاعتناء بـ "شارلى"". وفى اليوم الأول الذى رحلت فيه، استأذن "بريان" ليغادر عمله مبكرًا ساعتين - فهو يعمل كمستشار لمعسكرات الترفيه، ثم أسرع إلى المنزل ليجد "كين" لا يزال يرتدى البيجامة ويجلس على كرسى فى غرفته الصغيرة المظلمة باكيًا.

حاول "بريان" مساعدته على الوقوف وأخبره بأنه عليه أن يرتدى ملابسه للذهاب إلى المضمار، إلا أن "كين" رفض.

وفى وقت متأخر بعد الظهيرة، عاد ابن "كين" من قاعدته البحرية فى ولاية "فرجينيا". حث كلاهما "كين" وتوسلا إليه ودفعاه، وأخيرًا ارتدى ملابسه وصاحباه إلى خارج غرفته.

وفى تلك اللحظة واجه درجات السلم، واستطاع "بريان" أن يراه خائفًا. مجرد تسع درجات - ذلك السلم، الذى كان يصعده هذا الرجل قوى البنيان وينزله دون مشقة أصبح وكأنه جبل بالنسبة له. وأصدر "كين" صيحة اعتراض عندما حاولا حمله من تحت ذراعيه لمساعدته على صعود السلم. وتوسل إليهما كى يعيداه إلى الفراش؛ فكان يريد أن يتوقف عن المحاولة.

وظل "بريان" يحثه قائلاً: "يمكنك القيام بذلك"، وفى النهاية رأى فى عينى مدربه عزمًا وبأسًا شديدين.

استمر "شارلى كين" فى الصعود بمثابرة استنادًا على ذراعيهما وبقدم تترنح وساقين ترتجفان. درجة واحدة من السلم - ثم الدرجات التسع جميعها حتى وقف لاهثًا على أرضية المطبخ، يمسكه الابنان اللذان يحبهما.

وفى هذا المساء حينما عادوا من المضمار، جلس ثلاثتهم على طاولة المطبخ؛ حيث كان يقرأ "كين" و"بريان" الملحمة الإغريقية بصوت عالٍ، ثم تقدم "بريان" نحوه وأمسك بيد مدربه وقال: "إن ما وصلت إليه الآن يا "شارلى" هو بسببك أنت".

وفى السادس من يونيو، فاز "بريان" بسباق الـ٣٢٠٠ ميل ببطولة لقاء أبطال ولاية "نيوجيرسى". وشاهد "كين" السباق من على كرسيه المتحرك ممسكًا بساعة الإيقاف بيديه على غير إحكام. وفى الصباح التالى، كان قد أصيب بالشلل التام. واعتنى به كل من "سو" و"بريان" فى منزلهما حتى النهاية. وتوفى "شارلى كين" فى ٢٣ من شهر يونيو عام ٢٠٠١.

عندما نجد أهدافًا نرغب فى السعى حقًا لتحقيقها، تصبح الالتزامات المفتقدة للحماس غير كافية. هكذا، تأتى الإنجازات الناجحة عن طريق الجهود اليومية ذات الخطوات الثابتة - التدريب العملى تلو التدريب والليلة تلو الليلة والخطوة تلو الخطوة، وكما

اكتشف كل من "بريان" و "كين" أن القدرة على ضبط النفس تزيد عن طريق المساعدات المتواصلة التى يقدمها الأصدقاء.

فى الختام

كما أشار "روبرت فروست" فى بداية هذا الفصل الذى يتناول ذلك المبدأ، "تتطلب الحياة قدرًا كبيرًا من ضبط النفس". ولا يهم من تكون أنت وما هى مساعيك فى الحياة، فإن عيش حياة ذات معنى يتطلب ضبط النفس والانضباط. وإن أساس ذلك معرفة أنه من الأيسر علينا أن نقول "لا" للمغريات أو للاختيارات الأقل معنى وقيمة؛ من الأسهل أن نقول "لا" عندما يكون لدينا رغبة قوية بداخلنا لنقول "نعم"، فكان لـ "جو باترنو" و "سارة ماهونى" رغبة قوية فى قول "نعم" للمغريات، لكنهما تحليا بالجلد والشجاعة واستطاعا قول "لا" لكل ما يصيبهما بالحيرة. كان أيضًا لكل من "بريان" و "كين" أهداف ذات عمق أكبر، كما كان من الأهمية بمكان أن يحظيا بوجود كل منهما بجانب الآخر لمساعدة بعضهما البعض فى اجتياز العقبات؛ فبدون ضبط النفس تكون الأهداف النبيلة التى خلقناها فى أذهاننا ليست سوى أحلام يقظة هاوية.

تأملات

- كان لـ"جو باترنو" أفكار راسخة حول شيء يعنى بالنسبة له أكثر من مليون دولار، فما الأهداف والقيم ذات الأهمية الكبرى بالنسبة لك والتى لا يمكنك التخلى عنها ـ حتى ولو عُرض عليك مليون دولار؟

- سألت "سارة موهانى" نفسها قائلة: "إن لم يكن الآن، فمتى؟" فهل سألت نفسك يومًا ذلك السؤال عندما كنت تفكر فى الأحلام التى ترغب فى تحقيقها أكثر من أى شيء آخر؟

- ساعد كل من "بريان" و"كين" بعضهما البعض لتحقيق ضبط النفس والانضباط. فهل هناك أصدقاء يمكنك الاستعانة بهم لمساعدتك على ضبط النفس على نحو أكبر من أجل تحقيق أهدافك؟ وهل لديك صديق استطاع الاستفادة من صديق له ليصبح أكثر انضباطًا؟

المزيد من التأملات حول *ضبط النفس*

حرية ضبط النفس

يرى الكثير من الناس أن الانضباط وضبط النفس يعنيان غياب الحرية؛ إلا أنهما فى حقيقة الأمر مصدر للحرية.

ينظر بعض الناس لضبط النفس على أنه عمل روتينى وممل؛ ولكنه بالنسبة لى يعتبر نوعًا من الأوامر التى تعطى لى حرية الانطلاق.

ـ "جولى أندروز"

■ ■ ■

ضبط النفس يعنى تذكر ما تريده.

ـ "ديفيد كامبل"

■ ■ ■

لن يقدر البخار أو الغاز على تحريك أى شىء إلا إذا وضعا بمكان محكم الغلق، ولا يمكن تحويل شلالات المياه إلى إضاءة أو طاقة حتى تُشق لها الأنفاق، ولا يمكن تطوير الحياة دون تركيز وتفانٍ وانضباط.

ـ "هارى إيمرسون فوسديك"

■ ■ ■

إن من يحيا بدون ضبط النفس، يموت بدون شرف.

ـ حكمة أيسلندية

■ ■ ■

ليس حرًا من لم يكن سيدًا لنفسه.

ـ "أبكتاتوس".

■ ■ ■

احترام الذات هو ثمرة الانضباط: وينمو الإحساس بالكرامة والعزة من القدرة على قول "لا" لنفسك.

ـ "أبراهام جوشوا هيسشيل"

■ ■ ■

صرح سير" رابندراناث طاغور"، الشاعر الحائز على جائزة نوبل، ذات مرة بالآتى: "كان على طاولتى وتر لآلة الكمان. كان حرًا بمفرده ولكنه لم يكن يتمتع بالحرية التى ستمكنه من القيام بما يفترض أن يقوم به أى وتر لكمان - إصدار الموسيقى والأنغام. هكذا، أخذته وثبته فى آلة الكمان الخاصة بى وربطته بشدة حتى أصبح مشدودًا تمامًا. الآن فقط أصبح حرًا طليقًا ليؤدى دوره وترًا لآلة الكمان"، وبالمنطق ذاته، نتمتع بالحرية عندما تكون حياتنا بدون التزامات، ولكننا فى هذه الحالة نكون عاجزين عن القيام بأدوارنا فى الحياة. إن الحرية الحقيقية ليست أن نكون أحرارًا من كل شىء ولكن أن نكون أحرارًا لعمل شىء ما.

- "روبرت دبليو يونج"

RENEWING YOUR FAITH DAY BY DAY

▪▪▪

يُعد ضبط النفس بدون حرية استبدادًا، وتُعد الحرية بدون ضبط النفس والانضباط فوضى.

- "كولين هايتور"

لا معنى للحرية التى تتمتع بها؛ ما لم تعقد عزمك على أن تبذل أقصى جهد لديك.

- "كولن باول"

▪▪▪

تكتسب الحرية الحقيقية عن طريق ضبط النفس والحكم الذاتى، ليس عن طريق التعبير عن الذات.

- "روى إل. سميث"

الحفاظ على التركيز

لقد أثبتت قصة "جو باترنو" أن ضبط النفس يتطلب التركيز حتى يتم اجتياز حدود الهدف وتحقيق الغرض.

عندما تسمح لأفكارك أن تنجرف نحو المستقبل، فأنت تخرج من المنطقة الخاصة بك - وتأخذ تركيزك معك.

تعلم "لايون لات" لاعب خط الهجوم - فى لعبة كرة القدم الأمريكية - فى نادى "دالاس كاوبويز" ذلك بصعوبة. لم يسجل "لات"، لاعب خط الدفاع، الهدف السداسى منذ أن كان فى العاشرة من عمره. ولكن فى بطولة "سوبر باول" فى عام ١٩٩٣، جاءته الفرصة حينما تعثر اللاعب الرئيسى لفريق "بافالو بيلز" أمامه تمامًا. رفع "لات" الكرة واتجه نحو خط المرمى والذى يبعد ٦٤ ياردة. ولم يكن هناك من يحول بينه وبين تسديد الهدف السداسى. وقذف "لات" الكرة بذراعيه الممدودتين بجذل. ولم يسمع قط الخطوات المتلاحقة لـ "دون بيب"، لاعب خط الهجوم بفريق "بيلز". وعند خط الياردة الواحدة، وصل "بيب" إلى الكرة وضربها ضربة عنيفة لتسقط من قبضة "لات"؛ لينهى بذلك الفوز السابق لأوانه الذى كان سيحققه لاعب خط الدفاع.

فمن الممكن أن يشل التركيز على المستقبل بدلاً من التركيز على الحاضر أى نشاط.

- " إدوين كايستر"، الابن و "سالى فالنتى كايستر"

حينما كنت صبيًا كثيرًا ما كنت أتعامل مع المهام المليئة بالحماسة، إلا أننى كنت أفقد حماسى سريعًا، وفى أحد أيام الصيف الصافية، أرانى والدى تجربة باستخدام عدسة مكبرة وإحدى الجرائد؛ فعندما حرك العدسة على الجريدة من مكان إلى آخر، لم يحدث شىء. ولكنه عندما أمسك بها بلا حراك لبعض الوقت، تركزت أشعة الشمس، وظهر ثقب.

كنت مندهشًا بالتجربة ولكننى لم أفهم المغزى وراء هذه العملية. وشرح والدى أن المبدأ ذاته ينطبق على كل شىء نفعله: بمعنى أننا لكى ننجح فى حياتنا، يجب أن نتعلم تركيز كل جهودنا على ما نقوم به فى الوقت الحالى حتى ننتهى منه.

- "جون لويز فيلسيللو"

قوة العادة

من الممكن أن تعمل العادات فى صالحك أو ضدك. لم يحقق معظم الأفراد الناجحين أهدافهم إلا بعد نضال شاق ليستبدلوا بالعادات السيئة عادات حسنة.

لن تختفى العادات السيئة مطلقًا بمعجزة؛ فهى تحتاج لخطة للتخلص منها بنفسك.

ـ "أبيجيل فان بيرن"

ليس من السهل التخلص من العادة؛ فالأمر يحدث تدريجيًا.

ـ "مارك توين"

■ ■ ■

إن أفضل طريقة للتوقف عن عادة ما هى نسيانها تمامًا.

ـ "ليو إيكمان"

■ ■ ■

تشبه العادات الشريط اللاصق العتيق ـ سهل اللصق، إلا أنه كلما بقى طويلاً أصبح من الصعب انتزاعه، وفى النهاية حينما يُنتزع بقوة، فإنه يأخذ معه جزءًا من سطح المادة الملصق عليها.

" سيدنى جيه. هاريس"

إما أن تكون العادة أفضل خادم أو أسوأ سيد.

ـ " ناثانيل امونز"

■ ■ ■

يأتى التفوق الأخلاقى كنتيجة للعادات؛ فنحن نصير منصفين عن طريق القيام بأعمال تنم عن الإنصاف، ونصير أمة وسطًا عن طريق الأفعال التى تنم عن الوسطية، ونصير شجعانًا عن طريق القيام بأفعال تنم عن الشجاعة.

ـ "أرسطو"

■ ■ ■

تحتاج بعض العادات إلى المزيد من ضبط النفس والانضباط حتى يتم التخلص منها حقًا.

فى أثناء انتظارى لعبور الطريق فى أحد الأيام، شاهدت دراجة بخارية عتيقة تقترب. وحينما وقفت عند إشارة المرور، سقط كل من الراكب والدراجة على إحدى جانبيها؛ لتستقر على الرصيف محدثة صوتًا مكتومًا.

استجمع راكب الدراجة البخارية قوته ثم نهض، وكان يبدو عليه الخجل بوضوح واستدار لى قائلاً: "يحدث ذلك معى باستمرار منذ أن تخليت عن العربة الجانبية".

ـ إسهام من "بى. لويز"

■ ■ ■

شاعرًا بالملل والإرهاق بسبب قيادة السيارة من المطار وحتى مسقط رأسه، زود رجل طائرته الصغيرة بجسر عائم حتى يتمكن من الهبوط على البحيرة مباشرة أمام كوخه.

وفى الرحلة التالية، اتجه نحو مدرج الهبوط كالعادة، ففزعت زوجته وصرخت قائلة: "هل جننت؟ لا يمكنك أن تهبط بهذه الطائرة هنا بدون عجلات".

أوقف الزوج المندهش الطائرة بسرعة وتجنب كارثة محققة بشق الأنفس، ثم هبط بالطائرة على البحيرة دون وقوع حادث أليم.

وحينما جلس هناك، يرتعد بوضوح، قال لزوجته: "لا أعلم ما الذى حدث لى. إنه أغبى شىء فعلته فى حياتى!"، وبعد ذلك فتح الباب وخرج وسقط إلى الماء.

ـ إسهام من "سى. كلارك ـ جونسون"

■ ■ ■

"أهلًا، يا رفيقى". قالها راكب السيارة الأجرة وهو يربت على كتف السائق.

فصرخ السائق وفقد سيطرته على السيارة وكاد أن يصطدم بأتوبيس لولا أن كبح الفرامل وتوقف بعيدًا عن نافذة عرض زجاجية ضخمة بمقدار بوصات معدودة.

ولدقائق معدودة، ساد صمت رهيب، ثم قال السائق: "لقد أفزعتنى يا رجل".

فرد الراكب قائلًا: "أنا آسف. لم أكن أعلم أن مجرد التربيت على الكتف سيخيفك إلى هذا الحد".

وأجاب السائق قائلًا:" إنه ليس خطأك؛ فاليوم هو أول يوم لى فى قيادة سيارة أجرة. لقد كنت أقود سيارة نقل الموتى على مدار الخمسة والعشرين عامًا الماضية".

ـ إسهام من "باتريشيا ريدباث"

دفع الإغراءات

على مدار أى رحلة نجاح، تجد العديد من المغريات الجذابة والتى تشتت الذهن. وضبط النفس هو المبدأ الذى يتصدى لتلك المغريات.

الفرصة تطرق الباب مرة واحدة، ولكن الإغراء يضع إصبعه على جرس الباب ولا يرفعه أبدًا.

ـ جريدة "ويسترن لايف ستوك"

■ ■ ■

يريد معظم الناس أن يتحرروا من الإغراءات، ولكنهم يودون البقاء على الاتصال بها باستمرار.

ـ "روبرت أوربن"

■ ■ ■

كانت تجلس بجوارى فى رحلة طيران مسائية سيدة من" سويسرا"، وما إن قُدمت الوجبة حتى لاحظت أنها وضعت ملحًا وفلفلا بكثرة على طبق الحلوى ـ وكانت قطعة الحلوى تبدو لذيذة وكانت عبارة عن كعكة الشيكولاتة. اندهشت مضيفة الطيران وأوضحت أنه ليس من الضرورى القيام بذلك، فأجابت السيدة مبتسمة: "أوه، ولكنه من الضرورى حتى أبقى بعيدة عن تناولها".

ـ إسهام من "جاكى تروتا"

■ ■ ■

يُعد الشعاع المفاجئ لضوء القمر أو صوت الطائر المغرد الذى استمعت إليه للتو أو القبلة التى طبعتها لتوك على جبين طفلة صغيرة أو المنظر الجميل الذى تطل عليه من نافذتك سببًا فى صرف انتباهك بعيدًا عن كتابة ولو كلمة واحدة؛ فمن المحتمل أن تعوق مثل هذه اللحظات الجذابة عمل الكاتب وتؤخره.

ـ "أوسكار هامرشتين الثانى"

■ ■ ■

يتألف فن عيش الحياة من معرفة أى دافع يطيعه المرء، وأى دافع يجب أن يُجبر المرء على طاعته.

ـ "سيدنى جيه. هاريس"

ابدأ من داخل نفسك

لن ترضى بما لديك أبدًا، حتى تقبل بمن تكون

ـ "دوريس مورتمان"

تشير بعض أعظم دروس الحياة إلى أنه قبل أن يمكننا تحقيق النجاح فى العالم من حولنا ـ فى مجتمعاتنا وفى أماكن أعمالنا وفى بيوتنا ـ علينا أن نحقق النجاح أولاً بداخل أنفسنا. إن أهم عنصر يرتكز عليه أى هدف لنا أو أية علاقة إنسانية بيننا هو من نكون وليس ما نقوله أو ما نفعله أو ما نمتلكه.

تشتمل المبادئ التى تعزز من قدراتنا على البدء من داخل أنفسنا على:

- النزاهة
- التواضع
- الامتنان


ALL RIGHTS RESERVED UPLOAD BY
Abu bader



النزاهة

النزاهة الحقيقية هى أن تفعل الصواب مع العلم أنه
ما من أحد سيعرف إن كنت قمت بذلك أم لا .
ـ "أوبرا وينفرى"

النزاهة هى القاسم المشترك الذى يدعم المبادئ الأخرى الخاصة بالنجاحات اليومية؛ فعلى سبيل المثال، إذا لاحظ الآخرون أن الشخص الشجاع يتصف بعدم الأمانة، فإنهم سيخشونه ويتجنبونه، وإذا ما اعتقدوا أن من يخرج الصدقات لا يتحلى بأية أخلاق فإنهم سيعتبرونه مناورًا وأنانيًّا.

إن الأشخاص ذوى النزاهة والأمانة هم أولئك الأفراد الذين تتطابق كلماتهم مع أفعالهم وتعكس تصرفاتهم القيم والمبادئ التى يعتنقونها، ومن الممكن أن تكون أمانتهم وأخلاقياتهم محل ثقة غير مشروطة؛ فإنهم يحترمون كلمتهم وعهدهم ولذلك فهم جديرون بالثقة ومعهود عنهم القيام بالصواب استنادًا إلى الأسباب الوجيهة فى الوقت المناسب. وعلى الرغم من أن العديد من الحكايات حول النزاهة والأمانة تحدث فى الأوساط العامة وعلى مسمع ومرأى من الآخرين، فإن أعظم الأمثلة غالبًا ما تدور فى الأجواء الهادئة والساكنة التى تسود اللحظات الخاصة ـ حينما لا يكون هناك من يسمع أو يرى، كما هو الحال فى قصة "صيد العمر".

صيد العمر

" جيمس بى. لينفستى"

كان يبلغ الحادية عشرة من عمره، وكلما أتيحت له الفرصة كان يخرج إلى الصيد عند مرسى السفن بالقرب من قمرة العائلة بإحدى الجزر بوسط بحيرة "نيو هامبشاير".

وفى اليوم الذى يسبق بداية موسم أسماك الباسا، كان يتوجه هو ووالده فى وقت مبكر من المساء لاصطياد سمكة الشمس وسمك الفرخ بالديدان، ثم ربط طعمًا فضيًا صغيرًا وألقى به إلى الماء. اصطدم الطعم بالماء وأحدث تموجات ملونة فى وقت غروب الشمس، ثم تموجات فضية عند بزوغ القمر فوق البحيرة.

وعندما انحنى طرف الصنارة، أدرك أن هناك شيئًا ضخمًا عند الطرف الآخر. راقب الأب ابنه بإعجاب حيث تعامل الصبى بمهارة مع السمكة على جانب المرسى.

وفى نهاية المطاف، وبحذر شديد رفع السمكة المنهكة من الماء. وكانت أكبر سمكة رآها فى حياته، ولكنها كانت سمكة الباسا.

نظر الصبى ووالده إلى السمكة والتى تتحرك خياشيمها ذهابًا وإيابًا فى ضوء القمر. أشعل الأب عود ثقاب ونظر فى ساعة يده. كانت الساعة تشير إلى العاشرة مساءً – ساعتان قبل بداية الموسم، ونظر إلى السمكة ثم نظر إلى الصبى.

وأردف قائلاً: "عليك أن تعيد السمكة مرة أخرى للماء يا بنى".

وصرخ الصبى: "أبى!".

وقال والده: "سيكون هناك أسماك أخرى".

ولكن صرخ الصبى: "ولكن ليس بهذا الحجم الكبير".

ونظر الصبى حوله على البحيرة. لم يكن هناك صيادون أو مراكب بالقرب منهم. ونظر مرة أخرى إلى والده.

وعلى الرغم من أنه ما من أحد يراهما، وما من أحد سيعرف فى أى وقت اصطاد السمكة، إلا أن الصبى قد أدرك من وضوح نبرة صوت والده أن القرار غير قابل للنقاش. وانتزع ببطء خطاف الصنارة من بين شفتى سمكة الباسا الضخمة، وأنزلها إلى المياه القاتمة.

تحركت السمكة محدثة صوتًا أشبه بالحفيف بجسدها الضخم ثم اختفت. راود الصبى الشك فى أن يرى مثل هذه السمكة الضخمة مرة أخرى مطلقًا.

وكان هذا منذ ثلاثة وأربعين عامًا مضى. اليوم أصبح الفتى مهندسًا معماريًا ناجحًا بمدينة "نيويورك". ولا تزال قمرة والده بإحدى الجزر بوسط بحيرة. ولا يزال يصطحب ابنه وبناته للصيد عند مرسى السفن ذاته.

وكان محقًا. حيث لم يصطد مرة أخرى قط سمكة ضخمة مثل تلك التى جلبها إلى اليابسة

فى تلك الليلة منذ وقت طويل؛ ولكنه يرى السمكة ذاتها لا محالة ـ مرات ومرات ـ فى كل مرة يواجه فيها مسألة أو قضية أخلاقية.

وبالنسبة له، وكما علمه والده، تُعد الأخلاقيات موضوعًا بسيطًا يتعلق بالصواب والخطأ. إلا أن الصعوبة تكمن فى كيفية العمل بتلك الأخلاقيات. فهل نقوم بالصواب حينما لا يرانا أحد؟ وهل نرفض مبدأ عدم إتقان العمل من أجل إنجازه فى الوقت المناسب؟ أو هل نرفض المساومة على معلومات نعرف أنه من المفروض ألا نفصح عنها؟

فمن الممكن أن نفعل الصواب وأن نرفض كل تلك الأعمال لو تعلمنا أن نعيد السمكة إلى الماء منذ الصغر، ولو تعلمنا الحقيقة.

يعيش قرار القيام بالصواب فى ذاكرتنا بصورة حية وأبدية. إنها قصة سنفخر دومًا أن نقصها على أصدقائنا وأحفادنا.

ولا تتناول تلك القصة كيفية اغتنام الفرصة للحصول على ما تريد دون اتباع القواعد المشروعة، بل تناقش كيفية القيام بالصواب لكى نشعر بالقوة إلى الأبد.

وما من أحد كان سيعلم حقيقة السمكة لو أن ثنائى الأب والابن كانا قد وافقا على الاحتفاظ بالصيد فى معزل، أو قاما ببساطة بتغيير توقيت ساعة اليد قليلاً. فى حقيقة الأمر، من المعروف أن قليلًا من الناس يعيرون اهتمامًا للتوقيت الذى يقومون فيه بالتقاط الصيد خاصة إن لم يكن هناك شاهد عليهم. لذا، فإن الضغوطات الحقيقية التى تحكمت فيهما تلك الليلة كانت ضغوطًا داخلية بحتة؛ حيث دفعتهما تلك الضغوط للتمسك بمبادئهما ومعتقداتهما، دفعتهما لعدم التخلى عن الثقة المتبادلة بينهما. لقد اختارا الطريق الأصعب الخاص بالنزاهة والذى يُعد المصدر الحقيقى للأمان على المستوى الشخصى وعلى مستوى الثقة بالنفس.

وفى حين أن الأب فى القصة السابقة أخذ قراره بإعادة السمكة إلى المياه فى ظل ظروف هادئة وخاصة، فإن الأم فى القصة التالية أخذت قرارها بالثبات على ما تعتقد أنه الصواب تحت وطأة ضغوط مكثفة وعلى الملأ.

شجاعة أم

"لين روزللين"

لم تشرع "لورى لويز" مطلقًا فى السعى لتكون محاربة؛ فكان كل ما تريده فى ذلك اليوم من شهر سبتمبر عام ٢٠٠٤ هو فحص خزانة "بريان" للعثور على بنطلون جينز من أجل إعادته إلى المركز التجارى. وبدلاً من ذلك، عثرت على حقيبة سفر غريبة. فتحتها "لويز" بفضول لتجد بداخلها قنينة بها سائل وحقن طبية، وشعرت وكأن هناك من سدد إليها لكمة فى بطنها، وظنت أن ابنها يتعاطى نوعًا من المخدرات.

شعرت "لويز" بالارتياح بعد أن أجرت اتصالاً بإحدى الصيدليات المحلية، لتعلم أن العقار هو "أنبوليك ستيرويد". بعده، استشاطت غضبًا.

ما الذى يدفع "بريان" لتعاطى تلك المنشطات؟

ذهب أحد أصدقاء "بريان" إليه وقال:"والدتك تبحث عنك يا رفيقى". فنظر "بريان داير" نحو المكان الذى أشار إليه صديقه وكان "بريان" قد انتهى للتو من حصص بعد الظهيرة فى مدرسة "كولليفيل هيرتدج" الثانوية والموجودة فى ضاحية "دالاس" ذات الموارد الغنية، والتى تقع بولاية "تكساس". وهناك عند الحاجز الحجرى وخلف عجلة قيادة سيارتها الـ "نافيجتور" البيضاء جلست والدته. كانت مستاءة وغاضبة.

وقالت: "هيا إلى المنزل الآن".

وكان "بريان" الهزيل والطويل - والذى يبلغ طوله ست أقدام، كما أنه كان يلعب كلاعب رئيسى فى فريق الجامعة لكرة القدم للأشبال، والذى كاد أن يتمم عامه السابع عشر - شابًا اجتماعيًا يحقق درجات ممتازة وجيدة جدًا. وكمثل معظم الصبية فى "كولليفيل"، كان "بريان" يفضل الجينز والأحذية الرياضية والكاب الذى يغطى وجهه. وكان أبواه قد انفصلا منذ أن كان رضيعًا، فعاش مع والدته وزوج أمه وأخيه الأكبر وأخته الصغرى. وظل والده، الذى كان يُعد بالمرحلة الثانوية نجم منطقة "أرلنجتون" فى كرة القدم، يحتل مكانة فى حياته؛ حيث كان يشترك فى فرق كرة المضرب والاتحاد العالمى لكرة البيسبول للنشء وفريق كرة القدم للصغار وحتى اللعب الرياضية فى المدرسة الثانوية. وبالنسبة لوالدته، فلقد كانت قريبة منه بدرجة كبيرة منذ انفصالها عن والده؛ ولكن فى هذه اللحظة، كان من المحتمل أن يختار مواجهة حائط من لاعبى الهجوم بدلاً من أن يواجه غضبها العارم.

وعندما سار فى طريقه إلى حجرة العائلة بمنزلهم الفسيح، كانت أمه تنتظر وبيدها القنينة والحقن الطبية.

وسألته: "لماذا تتعاطى المنشطات؟".

سرح "بريان" بنظره عاجزًا عن الكلام، وفى النهاية، قال: "أمى، يعتمد معظم أعضاء

الفريق على هذه المنشطات". - وأوضح "بريان" أنه يأمل فى أن ينضم إلى فريق الجامعة. هكذا، حثه مدربوه ووالده على أن يزيد من وزنه وينمى عضلاته، كما أن جرعات الكرياتين والبروتين لا تكفى. هكذا، بالاستعانة بالمال الذى يكسبه من عمله فى سلسلة مطاعم "أبلبيز"، قام بشراء قنينة من عقار يسمى "ديكا" - ناندرولاين ديكانوت - بمبلغ مائتى دولار من لاعب أكبر سنًا فى الفريق، ولمدة خمسة أسابيع ظل يحقن نفسه فى الفخذ.

وقاطعته "لويز" قائلة: "وما الذى كنت تظنه؟".

فأجاب قائلاً: " أخبرنا المدربون، يا أمى، بأن نزيد من أحجامنا وقوتنا وسرعتنا ولكن لم يخبرونا كيف السبيل إلى ذلك. فقط أخبرونا بأن نفعل ذلك وحسب".

ومثل العديد من آباء شباب المراهقين، كانت "لويز" تعلم جيدًا خطورة الكحوليات والمواد المخدرة المستنشقة والمشروبات المسكرة - وحتى حبوب الهلوسة. وكل ما تعرفه عن عقار "أنبوليك ستيرويد" أنه محظور. وفيما بعد وبزيارة مواقع الإنترنت عرفت سريعًا أنه من الممكن أن يؤدى التعاطى المنتظم إلى تليف الكبد والسرطان وأمراض القلب والعديد من المشاكل العضوية الأخرى، إلى جانب الآثار النفسية مثل الاكتئاب ونوبات الغضب العارمة.

توقف "بريان" عن الحقن عندما امتلأ ظهره ببثور حب الشباب، أحد الآثار الجانبية الشائعة. وبالوقت الذى وجدت فيه أمه القنينة، كان قد امتنع عن تعاطى تلك المنشطات منذ أشهر، إلا أن "لويز" تساءلت كم عدد الأطفال الآخرين الذين يتناولون مثل هذه العقاقير؟

فقالت: "سأتصل بالمدرسة!".

قال "بريان" مصممًا: "لا يمكنك القيام بذلك! لأنه سيتم اضطهادى!".

فأكدت له أمه قائلة: "لا تقلق، لن يعرف أحد أنه أنت من قام بذلك".

وحتى تفهم يا عزيزى القارئ ما الذى حدث بعد ذلك فمن المهم أن تقدر الدور الكبير الذى تلعبه رياضة كرة القدم فى المدارس الثانوية بولاية "تكساس". تُعد فرق كرة القدم بولاية "تكساس" من ضمن أفضل الفرق على مستوى البلاد بانتظام. من المعتاد أن يحتشد عشرون ألف شخص فى مدرجات الملعب مساء أيام الجمعة وفى أثناء تصوير كاميرات التليفزيون لهذا الحدث. ومن الممكن أن تُكلف تلك المدرجات، والتى يتنافس فيها بعض فرق الكليات، عشرين مليون دولار، ويقدم مشجعو الفرق الذين يريدون نصرة فريقهم الدعم المالى بسخاء، ويستطيع المدربون الناجحون كسب ستة أضعاف راتبهم الأساسى من جراء تلك المسابقات؛ بالإضافة إلى أن المنافسة على المراكز المرموقة فى هذه المسابقات تكون حامية.

يحظى أبطال كرة القدم من المراهقين بمنزلة نجوم الغناء؛ حيث يتمتعون بشهرة واسعة فى المدن القاحلة مثل مدينة "أوديسا"؛ حيث تدور أحداث كتاب *Friday Night Lights*، والذى كشف مدى أهمية الألعاب الرياضية للمدارس الثانوية، وحتى فى ضاحية "دالاس"

ميســورة الحال، ويصل الضغط إلى أَوْجِـه فى مدارس مثل مدرسة "كولليفيل"، والتى تلعب فى إحدى أكثر المقاطعات صرامة وتشددًا بالولاية. ومنذ سنتين ماضيتين، حصل فريق "سويثلايك كارول" المنافســ على المركـز الأول ليس فقط على مستوى ولايــة "تكساس" - بل وعلى مستوى البلاد. وحصل العديد من لاعبى الفريق على منح دراسية للعب فى فرق أفضل الجامعات.

وليس من المدهش أن بعض اللاعبين الرياضيين يقومون بأى شىء فى سبيل الحصول على المزايا التى توفرها المراكز المميزة فى التفوق الرياضى. وعلى مستوى أمريكا وبين عامى ١٩٩١ و٢٠٠٣، تضاعفت نسبة مستخدمى الـ "ستيرويد" فى المدارس الثانوية. وفى عام ٢٠٠٤، ووفقًا لدراسة عن سوء استخدام العقاقير بمدارس ولاية "تكساس"، صرح أكثر من واحد وأربعين ألف طالب فى مراحل تعليمية تتراوح بين الصف السابع والصف الثانى عشر بمدارس مختلفة على مستوى ولاية "تكساس" أنهم قد تناولوا عقاقير ومخدرات. ويجد العديد من الشباب المراهقين أن مثل هذه العقاقير والمخدرات متوفرة بسرعة وسهولة من خلال التجار المحليين أو من خلال شبكة الإنترنت.

ولا يخشى الأطفال أن يتم اكتشاف تعاطيهم لعقار "الستيرويد" نظرًا لأن القليل من المدارس تخضع الطلبة لاختبار تعاطى هذا العقار. وصرح "تشارلز يسليز"، أستاذ بجامعة ولاية "بنسلفانيا" والذى قام بدراسة مسألة تعاطى الـ"ستيرويد" لمدة ثمانية وعشرين عامًا، قائلاً: "يعد تعاطى الـ "ستيرويد" من أكثر السلوكيات التى تُمارس فى السر والخفاء". بل يؤكد أن مسئولى المدرسة ينكرون الاعتراف بذلك، ويضيف قائلاً: "ولو أنى حصلت على مائة دولار فى كل مرة يخبرنى فيها مدرب أو مدير مدرسة "بأنها مشكلة ولكنها ليست فى مدرستنا"، لكنت أقود الآن سيارة "فيرارى" فارهة".

وفى اليوم التالى لاكتشافها الواقعة، اتصلت "لويز" هاتفيًّا بمساعد مدير مدرسة "كولليفيل"، "تيد بيل"، وقصت عليه قصة "بريان" وقال "بيل" إنه سيحقق فى الأمر بنفسه. وبعد عدة ساعات، عاود الاتصال بها. ليس هناك مشكلة كما أكد له مدرب كرة القدم، "كريس كانينجهام".

قالت "لويز": "أهكذا إذن؟".

أخبرها "بيل"أنه بدون أى دليل قاطع، ليس هناك شىء يستطيع القيام به.

شعرت "لويز" بغضب شديد واعتقدت أنهم يريدون أن يثبطوا عزيمتها. ولم تكن تلك الأم التى تبلغ الحادية والأربعين من عمرها متطرفة فى أفكارها. وكان نشاطها السياسى ينحسر فى المهام التى تقوم بها فى مجلس إدارة جمعية الآباء والمدرسين والاشتراك فى بعض الحملات الخاصة بعمدة مدينة "كولليفيل" و"جورج دبلليو. بوش".

وتأملت قائلة: *"يعلم الله أننى أؤيد النشاط الرياضى للمدارس الثانوية، ولكننى ضد تعرض الأطفال للخطر. فكيف السبيل إلى ذلك؟* وفى اليوم التالى اتصلت بجريدة "كولليفيل

كورير".

وخلال الأسابيع التالية، جمع كل من "سكوت برايس"، المراسل الصحفى و "تشارلز دى. يونج"، رئيس التحرير، المعلومات من الطلاب والمدربين ومسئولى المدارس. وفى الأول من أكتوبر، نشرت الجريدة القصة على صفحاتها الأولى. وكتب "برايس"، دون الإشارة إلى هوية "لويز": "لم يستغرق الأمر طويلاً للتأكد من مخاوف تلك الأم. لقد اكتشفت جريدة "كورير" حقيقة استخدام الـ "ستيرويد" فى كل المدارس الثانوية بالمنطقة".

وخلال أيام، اتصلت جريدة "دالاس مورنينج نيوز". وفى هذه اللحظة، تمنى "بريان" لو أنه لم يسمع عن تلك السموم المنشطة قط. وصرخ: "الأمر لا يعنى أحدًا! لماذا جعلت منه قضية رأى عام؟" ومع ذلك، طالما أن "لورى لويز" وضعت الأمر فى ذهنها وعزمت على القيام به، فإنه من النادر أن تتخلى عنه. لذا، أخبرته: "هذا الأمر سينقذ حياة شخص ما فى مكان ما".

وفى مطلع شهر فبراير، كانت العناوين الرئيسية للصفحة الأولى فى جريدة "دالاس مورنينج نيوز" هى: "كشف سر تعاطى الـ "ستيرويد" فى المدارس الثانوية"، وأكد المراسلون الصحفيون على حقيقة استخدام الـ "ستيرويد" فى المدارس الثانوية الموجودة جنوب ولاية "تكساس"، وأفردوا مقالاً مطولاً للاعب كرة القدم الذى يدعى "باتريك" – اسم مستعار لـ "بريان".

واتصل "بريان"، وهو مهتاج، بوالدته على التليفون المحمول وقال: "إنهم يدعوننى "باتريك" يا أمى"، لقد انكشف أمره. وسمع أن هناك تاجرًا يتبعه، وأن بعض لاعبى كرة القدم الخاصة بالجامعات يخططون إلى إيذائه بدنيًا. وترك أحدهم رسالة تهديد له مفادها: "سأقوم بتأديبك أيها الأحمق!".

وأرسل "ستيف تراشير"، المدير التنفيذى لإدارة المقاطعة التى تتبع لها المدرسة، بريدًا إلكترونيًا إلى كبار مسئولى المدرسة فى سبتمبر يصف فيها ادعاءات "لويز" بأنها "ليس لها أساس من الصحة". ووصفها المدرب "كانينجهام" بأنها "كاذبة". وصرح لجريدة "مورنينج نيوز": "أنها أم أصابها الجنون وتبحث عن أحد تلومه على مشاكلها". (فيما بعد قدم اعتذارًا على الملأ).

وفى المساء، استلقت "لويز" فى فراشها تتساءل: *"ما الذى فعلته؟"*.

وكان زوج "لويز"، "جاك"، هو نصيرها ومؤيدها، بيد أنه آثر البقاء خلف الستار حفاظًا على ابنتهما ذات السنوات الثمانى، "ماكينا"، من الظهور أمام وسائل الإعلام. وفى تلك اللحظة أصاب "جاك" الإحباط، وأطلق على "كولليفيل" "كوللوود" – على غرار "هوليوود" – تلك المدينة التى تشتهر بالغيبة والنميمة. وأخبرها: "إن الأشخاص يوجهون النقد إليكِ لقيامكِ بفعل الصواب، ولا يمكنك التوقف الآن!".

وفى النهاية، اعترف تسعة لاعبين رياضيين، معظمهم لاعبو كرة قدم، بتعاطيهم المنشطات،

"ستيرويد"، وبالتالى أثبتوا أن مدربهم خاطئ. (ولم يكن هناك دليل على أن "كانينجهام" والمدربين الآخرين يدركون تعاطى أفراد فريقهم للمخدرات والعقاقير). ورغم كل ذلك، لا تزال "لويز" لديها نسبة قليلة فقط من المؤيدين. كما أن الجيران قد امتنعوا عن التحدث إليها. بالإضافة إلى كل ذلك، تجاهلتها أمهات زملاء "بريان" فى المدرسة، واللائى تعرفهن منذ أن كان أبناؤهن فى الرابعة من عمره، وتعمدن التظاهر بعدم معرفتها فى أثناء مقابلتها فى المركز التجارى.

ثم جاءت الضربة القاضية؛ حيث تدمرت علاقتها بـ "بريان" ولم يعد بوسعها التعامل معه؛ ففى أحد الأيام واجهها قائلاً: "عظيم يا أمى لقد دمرت حياتى!" وباستمرار التهديدات، وافق والداه على أنه يجب أن ينتقل إلى إحدى المدارس الخاصة.

وفى مدينة "بلانو"، بولاية "تكساس"، والتى تبعد ثلاثين ميلاً، استحسن شخصان فى صمت ما قامت به "لويز" . اهتم كل من "دون" و "جوين هوتين" اهتمامًا خاصًا بالقصص التى تنشرها جريدة "مورنينج نيوز". وكان ابن عائلة "هوتين"، "تايلور" ذو السبعة عشر ربيعًا، قد انتحر فى عام ٢٠٠٣؛ حيث إن "تايلور"، الفتى المرح والاجتماعى، كان يتناول المنشطات فى محاولة منه لتحسين أدائه فى لعبة البيسبول، وبعد امتناعه عن تعاطى تلك المنشطات، سقط فى دائرة الاكتئاب، ويرجع والداه سبب وفاته إلى تناول المنشطات.

ومنذ ذلك الحين، أصبح "دون هوتين" المتحدث الرسمى باسم حركة مكافحة المنشطات، يقطع البلاد ذهابًا وإيابًا لتحذير الآباء والمدربين والأطفال. وأخبر "لويز" قائلاً: "أنت قمت بالصواب" وأضاف قائلاً: "اثبتى على موقفك ولا تتوقعى أن تكونى صداقات". وفى المجتمع المحيط بـ "هوتين"، وبالقرب من مسقط رأس اللاعب الأسطورة "تروى إيكمان" لاعب نادى "دالاس كاوبويز"، هاجم النقاد "هوتين" فى رسائل أرسلوها لمحرر جريدة "مورنينج نيوز"، كما أنهم روجوا لإشاعات حول تعاطى ابنهم أنواعًا أخرى من المخدرات مثل مخدر الأمفيتامين و حبوب الهلوسة.

لم تعد "لويز" تشعر بأى قلق مما يظنه الناس؛ حيث أدركت أنها ليست فى منافسة نحو الشهرة والشعبية. أنا هنا لمحاربة هذا الوباء. وفى نهاية شهر أبريل، رفعت دعوى قضائية تتهم فيها المدرب "كانينجهام" بقذفها وتشويه سمعتها. وبعد بضعة أيام، أدلت بشهادتها أمام لجنة فرعية تشريعية مطالبة بإجراء اختبار تعاطى المخدرات والعقاقير بين اللاعبين الرياضيين فى المدارس الثانوية.

وفى مايو، مثلت "لويز" أمام مجلس إدارة مدرسة "كولليفيل"، ثم حدث شىء غير عادى؛ فقد وافق مجلس إدارة المدرسة بإجماع على إجراء اختبار عشوائى لتعاطى المخدرات والعقاقير بين الطلاب المشاركين فى الأنشطة التعليمية. وقال أحد المتحدثين باسم المدرسة: "إن هذا

الاختبار لن يكون مجرد رادع، بل سيؤكد على أننا لن نتهاون مع تعاطى أى نوع من أنواع المخدرات".

وحتى الآن، لم تَحْذُ أية إدارة تعليمية أخرى حذو تلك المدرسة. ومع ذلك، فإن "لويز" لا تنوى إسقاط الموضوع من حساباتها.

وبالنسبة لـ"بريان"، فقد اتجه لممارسة رياضة كرة القدم فى مدرسته الجديدة، وسريعًا ما أصبح نجم الفريق، كما أنه يلعب ظهيرًا لخط الدفاع ومؤخرًا جذب أنظار أحد مسئولى التعاقد مع اللاعبين فى جامعة بولاية "أوهايو". ونجح فى ذلك كله دون الاعتماد على المنشطات.

كانت تعلم هذه الأم فى قرارة نفسها أن هناك شيئًا ليس على ما يرام. بيد أنها إن اتخذت موقفًا، فقد تواجه محاكمات وتعرض نفسها وأسرتها للخطر وخصوصًا ابنها؛ ولكن نتيجة لنزاهتها فى الدفاع عما تؤمن بأنه الصواب سيستفيد الأمهات الأخريات وأبناؤهن.

شعرت الفتاة التالية بمشاعر قوية تجاه ما تؤمن بأنه الصواب ـ مسئوليتها عن حماية أخيها وأختها ـ وكانت على أتم الاستعداد لتعرض حياتها للخطر لتقوم بذلك.

فتاة فى مواجهة العاصفة الثلجية

" هيلين ريزاتو"

كان صباح يوم ١٥ من مارس جميلاً ومشرقًا؛ حيث أتمم "وليم مينر"، مزارع يعيش بالقرب من مدينة "سنتر" بولاية "نورث داكوتا"، أعماله اليومية، ثم ذاب الجليد وتناثر الثلج فى الحقول.

وأبلغ زوجته بتفاؤل عندما وصل عند منتصف النهار: "يجب أن تذوب تلك الثلوج فى الليل"، وبعد أن تناول الزوجان الوجبة على مهل، نظر "مينر" خارج نافذة المطبخ وهتف قائلاً: "يا إلهى!".

وفى ناحية الشمال الغربى، لاحت سحابة سوداء متموجة فى الأفق؛ تحركت خلسة وبعناد لتنشر حدودها الزرقاء الداكنة عبر السماء وفى ناحية الشمس التى لا شك فى مغيبها.

تحدثت "بلانش مينر" بثقة وبفطرتها كمزارعة قائلة: "الربيع آت من ناحية الشمال!".

وشاهدا قدوم شبح بلا وجه ولا شكل، وعلى نحو مفاجئ قال "مينر": "عليكِ بإدخال المخزون إلى الداخل، وسأذهب إلى المدرسة لاصطحاب الأولاد؛ فإننى لا أطمئن إلى حالة الجو".

ارتدى "مينر" الملابس الثقيلة لتقيه من العاصفة، وامتطى جواده "كيت"، أفضل جواد لديه، وسلك الطريق الموحل المؤدى إلى المدرسة التى تبعد نحو ميلين ونصف الميل، وفى هذه اللحظة التوى شبح الظلام وارتفع حتى قهر الشمس؛ وسكنت الطبيعة فى ترقب. ثم عصفت كتلة ثلجية ورياح عاتية بالجواد ومن يمتطيه. وجاهد "مينر" خلال ذلك كله ليصل إلى إسطبل المدرسة، ثم ربط "كيت" بين الأحصنة الأخرى المهتاجة وأسرع نحو مبنى المدرسة.

ولاحظ كل من المدرسين والتلاميذ اقتراب هبوب العاصفة الثلجية؛ إلا أنهم تظاهروا بالتركيز فى حصصهم، وعلى الرغم من أن العديد من الأطفال كان يضعون أحصنتهم ومركباتهم الجليدية فى إسطبل المدرسة، فإن القانون المعمول به فى حالة هبوب العواصف الثلجية يلزم الأطفال بعدم الانصراف إلا فى حالة استدعاء الآباء لهم.

هتفت "هيزل مينر"، ذات الخمسة عشر ربيعًا، قائلة: "أهلاً يا أبى!" ثم التفتت إلى أخيها "إيميت"، الذى يبلغ الحادية عشرة من عمره؛ وأختها "مايردث"، ذات السنوات الثمانى، واستطردت قائلة: "أظن أنهم لا يستأمنوننا على قيادة "مود" العجوز إلى المنزل!".

ابتسم والدها فى إيجاز، ثم قال "أسرعوا! وأحضروا دثاركم - وها هنا المزيد من الأوشحة".

انحنت "هيزل" لتوثق رباط الحذاء الخاص بأختها وقالت لـ "إيميت": "لا تنسى كتاب التاريخ الخاص بك". وكانت "هيزل" شخصية يمكن الاعتماد عليها بشكل رائع، كما يعتقد "مينر". هى دومًا تفوق التوقعات.

حمل "ميز "مايردث" إلى الخارج إلى مركبتهم الجليدية المصنوعة بالبيت والمغطاة بالقماش الكتانى، وأجلس الطفلين على القش الذى يبطن أسفل المركبة وغطاهما بدثارين بثوب فرائى عتيق، ثم اتخذت "هيزل" مقعد السائق فى حين ربط والدها "مود" إلى المركبة الجليدية. وهتف إلى "هيزل" خلال الرياح المتصارعة قائلاً: "انتظرى هنا! سأحضر "كيت" لأقود الطريق".

توجهت "مود" ناحية البوابة الشمالية المؤدية إلى المنزل، وقد كانت دومًا هادئة وسهلة الترويض، إلا أنها فى هذه اللحظة فزعت من قصف الرعد واندفعت لتحيد ناحية البوابة الجنوبية، وفى البداية، لم تدرك "هيزل"، التى فقدت الاتزان وأصبحت ترى الطريق بصعوبة خلال دوامة الثليج، أن "مود" تتجه ناحية الاتجاه الخطأ، وهتفت للأطفال الأصغر سنًا حيث اتسعت أعينهم فى تعجب وقالت: "لا تقلقوا سنلحق بأبى و "كيت" فى المنزل! "مود" تعرف الطريق".

ليس بمقدور "هيزل" أن تفعل أى شىء لتسيطر على الجواد؛ حيث إن الزمام انفلت لتصل إلى أسفل السير الذى تجرُّ به "مود" المركبة. وفى نهاية الأمر، أبطأت "مود" لتسير ثم توقفت وأخذت تلهث.

وصاح "إيميت": "هل وصلنا إلى البيت؟ هل لحقنا بأبى؟".

ونزلت "هيزل" إلى الثلوج. وفى هذا الظلام الدامس لم تستطع "هيزل" أن تقرر إذا ما كانوا على الطريق أم وصلوا إلى أحد الحقول. وأصبح العالم كله من حولهم كبحر متلاطم من الزبد الأبيض؛ مهددًا بابتلاعهم جميعًا. وعادت ببطء لاهثة إلى مقعد سائق المركبة لتمسك بزمام الفرس. ثم قالت: "لا، لم نصل إلى البيت بعد؛ ولكننى أظن أننا اقتربنا. الآن هدأت "مود" وستتعرف على الطريق".

شقت "مود"، وهى نادمة على فرارها، طريقها خلال الظلمة المتزايدة، وبمجرد أن اندفعت إلى منطقة منخفضة تملؤها المياه نتيجة لدفء الربيع الذى أذاب الثلج والجليد الجديد فملأ المكان بالمياه تمامًا - فُك وثاق أحد السيور مما جعل "هيزل" تنزل إلى الثلوج الذائبة والباردة لتبسط يديها العاريتين إلى المياه لتتحسس السير ثم توثقه مرة أخرى. وعندما أخرجت "مود" من المياه، كانت قد ابتلت حتى خصرها وتحولت ملابسها إلى درع ثقيل.

وعلى مقربة، رأت قمة عمود أحد السياج مثبتًا فوق الثلوج، وشقت طريقها وسط الثلوج حتى عاينت موضع تلك الأسلاك؛ فمن المحتمل أن يقودهم السياج إلى إحدى المزارع حيث الأمان.

وخرج "إيميت" ليرى ما تفعله. وكسرا معًا القناع البلورى المتكون على وجه "مود". وأمسكا بلجام "مود" ليحافظا على محاذاتها لحدود السياج؛ إلا أن موجة من الرياح العاتية والثلوج اعترضت الطريق وكان عليهما أن يحيدا عن المسار، وحاولا جاهدين أن يستعيدا طريقهما. وتحسس "إيميت" و "هيزل" طريقهما لسياج الأسلاك الشائكة أو لأى عمود آخر ليهديهما السبيل. ولم يجدا أيًا منهما. (وكانت البوابة، التى غطتها الثلوج الكثيفة، تؤدى إلى مزرعة على بعد مائتى قدم).

تسلق الاثنان المركبة الجليدية مرة أخرى بعد أن كادا يختنقان من هبوب موجة من الرياح والثلوج. وصمدت "مود" بعناد حتى تخطت المركبة حاجزًا مستترًا. ومالت على جانبيها وانقلب الأطفال نحو سقف المركبة المغطى بالقماش الكتانى.

نزل "إيميت" و "هيزل" مرة أخرى. حاولا جزافًا دفع وسحب وجر المركبة، إلا أن المركبة الجليدية انغرست فى الثلج وكانت ثقيلة للغاية بالنسبة لهم لإعادتها لوضعها الصحيح.

وفى الظلام الدامس، أدركت "هيزل" أنه يجب عليها أن تتدبر الأمر - فالأمر يعود لها لأنها الأكبر سنًا. وتحسست القماش الكتانى، وقالت: "انظروا! نحن بداخل كهف صغير وسنصنع منه مكانًا جميلاً ودافئًا ومريحًا".

ونظرًا لأن المركبة الجليدية سقطت على أحد جانبيها، فقد صنعت الأرضية الخشبية الضيقة حائطًا منخفض الارتفاع ناحية الشرق وأصبح القماش الكتانى فى الناحية العلوية، وبلا غطاء عند النهايتين. فبدت المركبة الجليدية وكأنها خيمة تشبه النفق. وفى الظلام وجدت "هيزل" الدثار والثوب، وبالرغم من الإجهاد الذى أصاب يديها فى هذه اللحظة، وضعت الدثارين على القماش الكتانى. وباتباع تعليماتها، اضطجع "إيميت" و"مايردث" واحتوى بعضهما البعض بشدة. زمجرت الرياح من خلال الفتحة الموجودة بالناحية الشمالية وحاولت "هيزل" أن تصنع ستارة من الثوب الفرائى. وهبت الرياح مجددًا مرة أخرى. وفى النهاية، أحكمت الثوب حول أخيها وأختها.

انتزعت الرياح العاتية القماش الكتانى ومزقته. اختطفت "هيزل" القصاصات وجمعت كل ما استطاعت إنقاذه. كان هناك طريقة واحدة فقط لحماية أخيها وأختها - ألا وهى أن تلقى بنفسها فوقهم. ولم يكن هناك ما يفصل بين الأطفال الثلاثة والعاصفة الثلجية سوى بعض القصاصات المنسدلة من الإطار الخشبى المجرد.

وتساقطت الثلوج على نحو متواصل، ورقد الثلاثة دون حركة، وتخدرت أذهانهم وأجسادهم من الخوف والرهبة وقوى الطبيعة المخيفة. وأيقظت "هيزل" نفسها. وصرخت: ""إيميت"! "مايردث"! يجب عليكما ألا تغلقا أعينكما، وسددا الضربات لبعضكما البعض! سأقوم بالعد حتى مائة. ثم حركا أقدامكما فوق وتحت وكأنكما تجريان. ابدأ - واحد، اثنان، ثلاثة -" وشعرت أن الأطراف الصغيرة تتحرك تحتها، وحاولت أن تحرك أطرافها، فأعطى مخها أوامر لرجلها؛ إلا أنها لم تكن متأكدة من استجابة قدميها.

وتوسلت "مايردث" بصوتها المكتوم: "تعبت؛ فهل نستطيع التوقف؟".

وجاءت الإجابة صارمة: "لا! نحن ما نزال فى رقم واحد وسبعين".

وبعد ذلك، أمرت "هيزل": "افتحا وأغلقا أصابعكما مائة مرة بداخل القفازات".

أظهر "إيميت" رأسه من تحت الثوب. "هيا يا "هيزل"، تعالى إلى هنا. سنفسح لك مكانًا".

أجابت: "لا، لن أستطيع"؛ فمن المحتمل أن تمد ملابسها المغطاة بالثلج القليل من الدفء للآخرين. "فكل شىء هنا يعصف، وعلىَّ أن أثبت كل شىء، بالإضافة إلى كل ذلك، فإننى لا أشعر بالبرودة الشديدة. هيا بنا نغنِّ أغنية America the Beautiful مثلما كنا نشدو بها هذا الصباح فى التمرينات الافتتاحية".

ومن تحت الثوب، جاء الصوت الطفولى الواهن، وكانت الكلمات التى تغنوا بها هذا الصباح فقط - لكن بدت تلك الكلمات وكأنها تأتى من على بعد مائة عام. "تظهر عظمة الجبال الأرجوانية بوضوح فوق السهل المثمر". وشدا الأربعة جميع المقاطع.

واقترحت "مايردث": "لنبتهل لله طلبًا للعون"، ثم بدأت تدعو: "ربنا الذى فى السماء تقدس اسمك، أمرك فى السماء والأرض - ".

فقاطعتها "هيزل" قائلة: "لا، ليس هذا الدعاء. لندع الله بـ "اللهم لك الحمد ولك الشكر ..." ورددوا الدعاء بمهابة.

وخلال هذه الليلة الخالدة وجهتهم "هيزل"من خلال التمرينات والقصص والأناشيد والأدعية. ولعدة مرات جلست وسط الثلوج التى لا تنتهى أبدًا وأجبرت أصابعها التى كادت أن تُشل على كسر الجليد الذى كسا أرجل "مايردث" و "إيميت"، لقد صمدت فى مواجهة الخطر الزاحف.

ثم أخبرت الطفلين مرارًا وتكرارًا قائلة: "تذكرا أنه يجب عليكما ألا تناما - حتى إن فعلت أنا ذلك. عدانى بألا تفعلا مهما شعرتما بالنعاس. *ابقيا مستيقظين*! أتعدننى بذلك؟".

ووعداها بالقيام بذلك.

وأكثر من مرة طرحت "مايردث" هذا السؤال: "لماذا لم يعثر علينا أبى؟".

وعندما اكتشف "وليم مينر" أن أولاده قد اختفوا من ملعب المدرسة، حث "كيت" بلا هوادة على الاندفاع خلال الثلوج المتراكمة والتى تتكون سريعًا ليتأكد من أن "مود" قد وصلت إلى المنزل، وقابلته زوجته عند الباب، وحدقا بذعر فى أعين بعضهما البعض.

وفى الحال، أخبر أصحاب المزارع المحيطة باختفاء أولاده. وسريعًا ما تحرك قرابة أربعين رجلاً، معرضين حياتهم للخطر، وأخذوا يجوبون الحقول والطرق بين مزرعة "مينر" والمدرسة. وتوقفوا عند المزارع ليبدلوا فرق البحث ويعالجوا لسعة الصقيع ويحتسوا القهوة ويضعوا خطط بحث جديدة. وكان كل الأطفال الآخرين ينعمون بالأمان فى بيوتهم. ولم يجد الرجال شيئًا.

وأصبحت سرعة الرياح ستين ميلاً فى الساعة، وانخفضت درجات الحرارة لتصل إلى الصفر وأظلمت الدنيا تمامًا. وظل الجليد يتساقط بجنون، وكان على الباحثين أن يصيبهم اليأس ببزوغ ضوء النهار.

وفى الصباح التالى أبلغت إحدى مجموعات البحث عن وجود آثار لمركبة جليدية صغيرة وجواد انطلقا من ناحية بوابة المدرسة الجنوبية - وطُمست هذه الآثار نظرًا لتساقط الجليد، وتم إعادة تنظيم فرق البحث بسرعة. وانتشر الرجال فى فرق، منهم من يستقل المركبات الجليدية، ومنهم على صهوة جواده، ومنهم على قدمه بحثًا فى نطاق نصف ميل. وقطعوا الطريق ذهابًا وإيابًا عبر الأرض الملبدة بالغيوم.

وفى الساعة الثانية ظهرًا من يوم الثلاثاء، وبعد خمس وعشرين ساعة من وقت اختفاء أولاد "مينر"، وجدت إحدى فرق البحث شيئًا عند أحد المراعى التى تبتعد ميلين جنوب المدرسة. وكانت مركبة جليدية فى وضع مقلوب وبجانبها وقف جواد ساكن بلا حراك، وكأنه شبح يحرس المركبة الجليدية، بيد أنه لا يزال حيًا، ورأوا كتلة جليدية تغطى من تحتها هياكل عظمية.

كان الجسد المتصلب لفتاة مستلقية على وجهها، وكان معطفها مفتوحًا عن آخره. وكانت ذراعاها منتشرتين على أخيها وأختها تحميهما وتحضنهما فى موتها كما كانت تفعل فى حياتها.

وبرقة رفعها الرجال وببطء أزالوا الثوب المتلبد وقصاصات القماش الكتانى التى كانت تستلقى عليهم بجسدها، وكان يرقد كل من "مايردث" و"إيميت"، مغشى عليهما ومتجمدين جزئيًا، إلا أنهما ما زالا على قيد الحياة. لقد وعدا بألا يستسلما للنعاس، الذى كانت تعلم "هيزل" بأنهما قد لا يفيقان منه أبدًا.

اليوم عند ساحة دار القضاء بمدينة "سنتر"، تشهد هذه الكلمات المنقوشة على نصب تذكارى من الجرانيت لتقف كتحد

فى ذكرى
" هيزل مينر"
١١ أبريل ١٩٠٤ - ١٦ مارس ١٩٢٠
تقديرًا للموتى
وذكرى للأحياء
وعبرة للأجيال القادمة
سُجلت قصة حياتها والقصة المأساوية لوفاتها
دار محفوظات مقاطعة أوليفر
فليقرأها الغرباء.

كرست "هيزل" نفسها لحماية أخيها وأختها الصغيرين فى أثناء كل من حياتها ووفاتها. ولم يتردد فى خاطرها أبدًا تساؤل حول ما يمكنها فعله فى ظل ظروف التجمد التى واجهتها. هكذا، تدفعنا جسارتها للتساؤل إلى أى مدى يمكننا التمسك بالقيم التى نعتنقها؟

فى الختام

تعنى كلمة النزاهة بالأساس اندماج المبادئ جميعها وتكاملها، بالإضافة إلى ذلك، فهى تحمل معانى عدة مثل: الكمال والاتحاد وعدم التفكك، ومما هو جدير بالذكر أن

الإخلاص يشتمل على صدق النية فى العمل، وبناء على ما سبق، فإن الشخص الذى يتبع مبدأ النزاهة الحقيقية فى حياته لا تعتمد أمانته وإخلاصه على موقف محدد أو على أساس المواقف اليومية فى الحياة. هكذا، تُعد النزاهة اختيارًا يوميًا، بل وأسلوبًا يوميًا للحياة. وفى أثناء قراءتك لقصة الأب الصياد، فهل شعرت، عزيزى القارئ، أنه يتمتع بالأمانة والنزاهة فى الحياة اليومية وفى ظل جميع الظروف؟ وفى أثناء قراءتك لقصة الأم، فهل شعرت أنها ترغب فى أن تقاتل فى سبيل مصلحة ابنها، وأبناء الأمهات الأخريات على مدار أيام وسنوات؟ وفى أثناء قراءتك لقصة "هيزل"، فهل شعرت، عزيزى القارئ، أنها اعتنت بأشقائها ليس فقط فى أثناء الموت بل فى أثناء الحياة وفى كل يوم؟ ويتضح من القصص السابقة أن كُلًّا من ثنائى الأب والابن والأم الشجاعة التى تحارب المنشطات و"هيزل" الصغيرة قد برهنوا على القدرة على التحلى بالنزاهة فى مواقف الحياة اليومية.

تأملات

- تمتع كل من الأب والابن بالرضا الداخلى والذى يفوق ما يمكن أن تقدمه الجوائز التذكارية أو شباك الصيد. وفى تلك الليلة، تم الفوز بحسن السلوك وراحة الضمير والنزاهة والأمانة والشرف بتصرف واحد ومنفرد، فكيف ستظهر نزاهتك فى موقف كهذا؟

- وعادة ما يتم اتهام أولئك الأفراد الذين يحبون الصيد بالمغالاة فى أحجام صيدهم وخصوصًا تلك التى لم يتم الإمساك بها. فماذا عنك؟ فهل تحسن التصرف فى المواقف التى تتعرض لها؟ هل تختلق قصصًا لا وجود لها؟ وهل أنت أمين بنسبة ١٠٠٪ مع الآخرين؟ ... ومع نفسك؟

- عرضت الأم التى تحارب المنشطات نفسها للمخاطر وبذلت "هيزل" الصغيرة نفسها لتقوم بما تشعر أنه الصواب. فهل أنت على استعداد، عزيزى القارئ، للمضى قدمًا فى سبيل ما تشعر أنه الصواب؟

المزيد من التأملات حول
النزاهة

النزاهة الراسخة

تشتمل النزاهة على الثبات على القيم والمعتقدات والالتزام بها والتصميم عليها.

تعنى النزاهة أن تقوم بما تقوم به لأن هذا هو الصواب وليس لأنه هو السائد أو المناسب أو اللائق. هكذا، ستحقق الحياة القائمة على مبدأ والتى لا تشتمل على أى خضوع للمغريات أو تهاون فى النواحى الأخلاقية - النجاح دومًا.

- "دينيس ويتلى"
PRIORITIES

■ ■ ■

فى علم الرياضيات، يُعرف العدد الصحيح على أنه عدد لا يحتوى على أى كسور ولا يمكن تقسيمه إلى كسور. وبالضبط، لا يناقض المرء ذو النزاهة والأمانة نفسه، بمعنى أنه لا يعتقد فى شىء ويقول نقيضه - وبالتالى، فليس هناك تعارض مع المبادئ التى يعتنقها.

- " أرثر جوردن"

■ ■ ■

إن أمثل طريقة لاكتساب السمعة الطيبة هى محاولة أن تكون بالفعل ما ترغب الظهور به أمام الآخرين.

- "سقراط"

■ ■ ■

ليس هناك سبيل إلى السعادة لو أن ما نعتقد فيه يخالف ما نقوم به.

- "فريا ستارك"

■ ■ ■

لا تتنصل مطلقًا" - من أجل السلام الداخلى وراحة البال - من تجاربك أو معتقداتك الراسخة.

- "داج همرشولد"

■ ■ ■

يثبت المرء الذى يتميز من بين الآخرين أن لديه قيمًا خاصة به ويتمتع بعزة النفس. كما أنه يبقى راسخًا فى مواجهة تيارات الفكر المتعارضة والتى تعصف ببعض الأشخاص؛ وفى مواجهة العديد من البدع التى تزعزع الآخرين.

– " ديفيد جيه. ماهونى"

Confession of Street_Smart Manager

■ ■ ■

الوقت دائمًا مناسب للقيام بالصواب.

– "مارتن لوثر كينج، الابن"

■ ■ ■

لقد نُحتت القيم على النصب التذكارية وورد ذكرها فى المخطوطات التاريخية المزخرفة؛ فلسنا فى حاجة إلى المزيد من ذلك؛ ولكن من الواجب علينا تطبيق هذه القيم فى حياتنا ومن خلال تصرفاتنا.

– "جون دبلليو. جاردنر"

The Recovery of Confidence

■ ■ ■

يجب أن تُقاس عظمة الرجال دومًا بالوسائل التى استخدموها لاكتسابها.

– "لا رتشفوكلاد"

السمعة

تُعد السمعة هى مرادف قريب فى المعنى للنزاهة، والسمعة هى السيرة الحسنة التى يبنيها المرء على مدار أعوام، والتى من الممكن أن يفقدها فى ثوان أيضًا.

تُعتبر السمعة الطيبة هى إجمالى مجموع اختياراتنا اليومية.

ـ " مارجريت جينسن"

■ ■ ■

يجوز لسمعة آلاف السنوات أن تحددها تصرفات ساعة واحدة.

ـ حكمة يابانية

■ ■ ■

يُعد النجاح بدون شرف وأمانة مثل طبق من الطعام غير مُتَبَّل فهو سيسد رمقك، ولكنه سيكون بلا طعم.

ـ "جو باترنو"

■ ■ ■

من الأسهل عليك أن تحافظ على السمعة، بدلاً من أن تستعيدها مرة أخرى.

ـ "توماس باين"

■ ■ ■

لقد قابلت قادة فى الجيش على درجة عالية من الكفاءة، إلا أنهم لا يتمتعون بالسمعة الطيبة، بحيث كانوا يسعون وراء الحصول على مكافأة، فى مقابل كل عمل يجيدونه. وكانت المكافآت فى صورة ترقيات وجوائز ونياشين والتقدم على حساب شخص آخر أو فى صورة تأشيرة تمنحهم رتبة أخرى ـ طريقة مضمونة تمكنهم من الوصول إلى أعلى المناصب، وكما ترى فإنهم أشخاص أكفاء، ولكن تنقصهم السمعة الطيبة.

ومن ناحية أخرى، لقد قابلت العديد من القادة يتمتعون بالسمعة الطيبة التى هى محل فخر واعتزاز؛ إلا أنهم تنقصهم الكفاءة؛ حيث إنهم لم يكونوا على استعداد لدفع ثمن القيادة، لبذل كل ما فى وسعهم لإنجاز المهام؛ فهذه هى الطريقة الوحيدة التى ستجعل القائد ذا كفاءة.

وهذا هو مربط الفرس. تتطلب القيادة فى القرن الواحد والعشرين ـ قيادة الجنود والبحارة والطيارين على أرض المعركة ـ التحلى بالسمعة الطيبة والكفاءة.

ـ "الجنرال اتش. نورمان تشارزكوب"

الثبات على مبدأ

يستلزم الثبات على مبدأ التمسك بما تشعر أنه الصواب. هل تقف بثبات على أرض راسخة؟

حينما يتعلق الأمر بالمبادئ، قف بثبات كالصخرة، وحينما يتعلق الأمر بالأذواق، سر مع التيار.

– "توماس جيفرسون"

■ ■ ■

تأكد من أنك تضع قدمك فى المكان الصحيح، ثم قف بثبات.

– "إبراهام لينكولن"

■ ■ ■

إن المعيار الأساسى لتقييم الرجال ليس فى أوقات الاسترخاء والراحة، بل فى أوقات التحدى والأزمات.

– "مارتن لوثر كينج، الابن"

Strength to Love

■ ■ ■

وفقًا لإحدى وكالات الأنباء العالمية، عندما لاحظ ملك الدنمارك "كريستيان"وجود العلم النازى يرفرف فوق أحد المبانى التى تتبع السلطة الدنماركية خلال الحرب العالمية الثانية، قام باستدعاء أحد الضباط الألمان وأمره بإزالة العلم.

فرد الضابط بأن العلم يرفرف بناء على تعليمات صادرة من برلين.

وأعلن فخامة الملك: "يجب إنزال العلم قبل الساعة الثانية عشر، وإلا سأرسل جنديًا للقيام بذلك".

وفى الساعة الثانية عشرة إلا خمس دقائق، كان العلم لا يزال يرفرف، فأعلن الملك أنه كلف بإرسال جندى لإنزال العلم.

وحذر الضابط النازى: "سنقوم بإطلاق النار على الجندى!".

فرد الملك بهدوء: "أنا الجندى!".

وتم إنزال العلم النازى.

فمن الأيسر على المرء أن يناضل فى سبيل مبادئه على أن يعيش من أجل تطبيقها.

– "ألفريد أدلر"

مواجهة اللامبالاة

تُعد اللامبالاة مضادة للنزاهة - فهى تعنى الفشل فى التعبير عما نعتقده أو نؤيده.

سيسجل التاريخ أن أعظم مأساة تشهدها هذه الفترة التى يسودها التحول الاجتماعى لا تتمثل فى الضوضاء التى يحدثها الأشرار، بل فى الصمت المروع الذى يلتزم به الصالحون.

- "مارتن لوثر كينج، الابن"

Stride Toward Freedom

■ ■ ■

الشرط الوحيد الواجب توافره لينتصر الشر هو ألا يقوم الصالحون بفعل شىء لمواجهة الأمر.

- "إدموند بيرك"

■ ■ ■

إن أسوأ أنواع الجبن هو أن تعرف الصواب ولا تفعله.

- "كونفوشيوس"

■ ■ ■

تفقدنا اللامبالاة قدرًا كبيرًا من الأشياء الجميلة فى حياتنا أكثر مما نفقده بالعداء الفعلى.

- "روبرت جوردون مينزيس"

■ ■ ■

يُعتبر الصمت، عند وقوع شىء ما مهم، ضربًا من الكذب.

- "أيه. إم. روزنتال"

■ ■ ■

مثلما يجب أن نرقب كل كلمة نتفوه بها، فعلينا أن نرقب كل كلمة نصمت عنها.

- "بنيامين فرانكلين"

■ ■ ■

يُلقى بأولئك الذين يلزمون الحيادية فى وقت الأزمات الأخلاقية بالدرك الأسفل من النار.

- "دانتى"

الأمانة والصدق

يولد الخداع التوتر، فى حين أن الأمانة تبنى الثقة، وإذا تمتعنا بالنزاهة فليس من الممكن أن ننوى الخداع سواء فى القول أو الفعل.

وفى أحد الأيام، وبعد سماع إفادة أحد العملاء المرتقبين لبعض الوقت، دار "لينكولين" بكرسيه فجأة وهتف: "حسنًا، لديك قضية جيدة من الناحية القانونية، إلا أنها سيئة فى نظر العدل والعدالة؛ فستحتاج إلى زميل آخر ليكسبها لصالحك. فليس بمقدورى القيام بذلك. وفى أثناء وقوفى أمام هيئة المحلفين، من المحتمل أن أظل أفكر طوال الوقت: ""لينكولين" أنت تكذب" وأعتقد أنه لابد أن أنسى نفسى وأقولها بصوت عالٍ".

LINCOLN *TALKS*

ـ حرره " إدموند هيرتز"

■■■

سواء سرقت مليونًا أم مليونين، فأنت خائن للأمانة.

ـ "ليونارد إيه. ريد"

■■■

فى أحد الأيام، حينما كنت فى الخامسة من عمرى، كذبت على جدى. ولم تكن كذبة سوداء للغاية. فطلب جدى من البستانى أن يحضر سلمًا طويلاً ليضعه فى مواجهة الجزء الأمامى من السطح. وعندما وضع السلم فى المكان وثبته قال جدى للبستانى:" ابننا تعود على القفز من أسطح المنازل. وهذا السلم سيساعده فى القيام بذلك". وعلمت ما الذى يعنيه جدى من هذا؛ حيث إن إحدى الحكم التى تتردد فى المقاطعة تقول:" يشبه الكذب القفز من أسطح المنازل".

استغرقت فى التفكير بصمت، وكان من المزعج أن يظل السلم أمام الباب، وبدأت أخاف من احتمال أن يبقى السلم فى هذا المكان إلى الأبد لو لم أقم بشىء، ووجدت جدى يقرأ كتابًا فذهبت إليه بهدوء وأخفيت وجهى فى حجره. وقلت: "لسنا بحاجة إلى السلم يا جدى". وبدا أنه سر للغاية، واستدعى البستانى وقال له: "أبعد السلم على الفور. ابننا لن يقفز من على أسطح المنازل". ولن أنسى تلك الحادثة مطلقًا.

ـ "لى يونغ كو"

كما رُويت لـ "مانويل كومروف"

اللحظات الخاصة

يتم تحقيق أعظم نصر للنزاهة فى أثناء تلك اللحظات الخاصة عندما لا يعرف بالأمر أحد ما.

على مدار قرنين من الزمان، كانت عائلة "أولد بن" تشتهر بالعمل فى مجال بناء الحوائط الجافة، وكنت أساعده فى صبايا على بناء أحد الحوائط على منحدر بجانب التل ناحية فناء المزرعة، وقمنا بحفر خندق واسع وعميق؛ بحيث يكون حجر الأساس أسفل عمق نقطة تجمد المياه فى التربة. وكان "أولد بن" دقيقًا للغاية فيما يخص كل حجر وكل شق. وكانت فكرة شق الحجر أسفل مستوى سطح التربة فكرة مضجرة بالنسبة لصبى قليل الصبر. وغمغمت قائلاً: "من سيعرف إذا ما تم شق تلك الحجارة أم لا؟" وكانت دهشة "أولد بن" واضحة؛ حيث دقق النظر من خلال نظارته، وقال: "لماذا؟ أنا سأعرف ـ وكذلك أنت".

ـ عامل حرفى
A Treasury of Vermont Life

■ ■ ■

إن البسالة الحقيقية هى أن تفعل فى الخفاء ما قد تفعله أمام العالم.

ـ "لا ر تشفوكلاد"

■ ■ ■

فى يناير عام ١٩٨٢ وفى بطولة كرة التنس المقامة فى مجمع" ماديسون سكوير جاردن" بمدينة نيويورك، تقابل اللاعبان المحترفان والمصنفان: "فيتاس جيرلايتز" و "إليوت تيلتشير" فى الدور قبل النهائى. وتناصفا نتيجة أول مجموعتين. وفى المباراة الثامنة من المجموعة الثالثة الحاسمة، سدد "جيرلايتز" ضربة قوية ليحصل بها على نقطة إضافية تؤهله للفوز بالمباراة.

وبعد سلسلة متواصلة من تبادل الضربات المتعاقبة بينهما بضراوة، ضرب "جيرلايتز" الكرة لتصطدم بالجزء العلوى من الشبكة وبدا أنه كسب المباراة حتمًا. إلا أن "تيلتشير" اندفع نحو الشبكة وانقض على الكرة واستطاع بأعجوبة أن يرفعها فوق رأس "جيرلايتز". وتأخر "جيرلايتز"، وهو مذهول، فى الرجوع إلى الخلف مسددًا ضربة بعيدة جدًا.

واهتاج جمهور المشجعين. نجا "تيلتشير" من التسديدة التى كانت ستنتهى المباراة لصالح "جيرلايتز" ـ أو هكذا بدا الأمر. وعندما هدأ هتاف المشجعين، تبين أنه فى أثناء اندفاع "تيلتشير" نحو الضربة النهائية، قام بلمس الشبكة ـ خرقًا لقواعد اللعبة، وبغض النظر أن الحكم لم ير هذه المخالفة أو أن مبلغًا كبيرًا من المال معرض للخطر؛ فالأمر بالنسبة "تيلتشير" لم يغير من قواعد اللعبة شيئًا أو من ميثاق الشرف والأمانة. ثم صافح "جيرلايتز"، وأومأ لجمهور المشجعين وخرج من الملعب ـ الفائز بهزيمة.

ـ "لورانس شامس"
Esquire

الضمير

في كثير من الأحيان، لا تتطلب النزاهة سوى إظهار الثقة والاحترام للضمير.

تعنى النزاهة وجود الضمير والاستماع له. في مواجهة أعدائه في المدينة التي لقي فيها مصرعه، قال المصلح الديني والاجتماعي "مارتن لوثر": "إنه ليس من الحذر أو الاحتراس أن يتحدى المرء ضميره. هذا هو موقفي وليساعدني الله؛ فأنا لا أستطيع مخالفة ذلك".

– "آرثر جوردن"

■ ■ ■

إن المستبد الوحيد الذي أقبل به في هذا العالم هو "الصوت الخفيض" بداخلي.

– "المهاتما غاندي"

■ ■ ■

تضمن الخطاب الذي ألقاه "مارتن لوثر كينج، الابن في سجن "بيرمنجهام" قصة سيدة سوداء تبلغ من العمر ٧٢ عامًا والتي كانت تسير مسافة طويلة كل يوم خلال مظاهرات مقاطعة المواصلات. وكانت متعبة ومنهكة جسديًا؛ فسألها أحدهم عن السبب وراء مواصلتها دعم الاحتجاج السلمي. وسيبقى ردها محفوظًا دومًا: "قدمي تعبت؛ ولكن روحي مستريحة"؛ هكذا أجابت.

– "بايارد روستين"

Los Angeles Herald Examiner

■ ■ ■

أرغب في إنجاز مهام عملي في الإدارة الأمريكية، حتى لو أنني خسرت كل الأصدقاء في النهاية عندما أسلم مقاليد الحكم لمن يخلفني، فسيبقى لديَّ صديق واحد – وسيكون هذا الصديق بداخلي.

– "إبراهام لينكولن"

■ ■ ■

الضمير المطمئن خير وسادة للراحة.

– حكمة فرنسية

■ ■ ■

منذ بضع سنوات فى المنطقة الريفية من جنوب كاليفورنيا، توفيت أم مكسيكية لتترك أسرة تتكون من ثمانية أطفال. وكانت أكبر الفتيات، والتى لم تكمل عامها السابع عشر، ضئيلة للغاية. وحملت على عاتقها مسئولية رعاية الأسرة، وبالفعل تحملت المسئولية بشجاعة؛ فحافظت على نظافة الأولاد وعلى مأكلهم وملبسهم وتعليمهم.

وفى أحد الأيام، أثنيت على إنجازها، فأجابت: "إننى لا أستحق الثناء والتقدير على شىء من الواجب علىَّ القيام به".

"ولكنك لست فى حاجة إلى ذلك، يا عزيزتى. بل من الممكن أن تتركى هذا كله".

فأطرقت لمدة دقيقة، ثم أجابت: "نعم، هذه حقيقة، ولكن ماذا عن ذلك الذى يقبع بداخلى؟".

ـ "فيرنا رالينجز"



التواضع

حقًا لا يثير العظماء الرهبة في نفوس الآخرين؛ لأن تواضعهم يطمئن النفس.

"إليزابيث جوديج"

ذات مرة روى الممثل الكوميدى "جرويشو ماركس" أنه كانت هناك إحدى الممرضات التى كانت تختال بجمالها؛ حيث إنها عندما كانت تقيس النبض للرجال كانت دومًا تطرح عشر درجات من القياس على اعتبار أن تلك الدرجات العشر تمثل أثر جمالها على نبضات قلوبهم. أجل؛ فمن الممكن أن يكون التواضع محيرًا.

وعلى الرغم من أن الثقة بالنفس إلى حد كبير واحترام الذات بدرجة عالية تعتبر خصالاً حميدة فى شخصية المرء، فإن هناك حدًا فاصلاً لا تكون عنده هذه الخصال فضائل؛ ذلك الحد الذى يشعر عنده المرء أنه أكثر أهمية من الآخرين أو أنه فوق مستوى اللوم والعتاب أو التعليم. إنه الحد الذى عنده يتفاخر المرء ويستعلى على الآخرين. ومن ناحية أخرى، يولد التواضع نضج الشخصية والمودة والألفة بين الناس. ومن الممكن القول إن أحد أفضل أسس تعليم التواضع هما الأبوان، كما يبين لنا الأب الموجود فى القصة التالية "كعكة الكشافة".

كعكة الكشافة

"مايكل أيه. أندروز"

عاد ابننا "مايك" الذى يبلغ من العمر تسع سنوات إلى المنزل من اجتماع الكشافة ليخبرنا أن مجموعته قد تقوم بإعداد مأدبة وبيع الحلوى والكعك، ومن المفترض أن يقوم عضو الكشافة بتحضير هذا الكعك بمساعدة والده.

ولم أكن قد خبزت الكعك من قبل أبدًا؛ ولكننى كنت أشاهد زوجتى تستخدم خليطًا سريع التحضير، وتطلعت للمشروع دون خوف مفرط.

وحينما جاء اليوم المحدد، اخترت أنا و"مايك" خليط كعك أصفر سريع التحضير. وباتباع التعليمات، قمنا بخلط المقادير وصببنا عجينة الكعك فى صينيتين دائريتين، وبكل ثقة وضعنا الصينيتين فى الفرن، ثم أخرجناهما بعد ثلاثين دقيقة. وعلى الرغم من الالتزام الصارم بالتعليمات، فإننى اندهشت أن الكعك لم يبد هشًا ومنفوشًا كما رأيته فى الإعلان. فى حقيقة الأمر، لم يملأ سوى نصف الصينيتين. ولم يبد على "مايك" أنه لاحظ ذلك. بالإضافة إلى ذلك، فإننى أخبرته بأن أفضل أنواع الكعك الذى تذوقته فى حياتى كان كعك الفواكه الصغير.

وضعنا الكعكة فوق الأخرى، ثم اكتشفت أننا فى حاجة إلى سكر بودرة حتى يتسنى لنا تثليجها؛ بيد أنه لم يكن لدينا سكر بودرة، كما أنه ليس لدينا وقت؛ حيث لم يتبق على موعد المأدبة سوى ساعة واحدة.

حتى أننى لم أكن متأكدًا ما هو السكر البودرة. حسنًا، فكرت فى الأمر وقلت: "السكر هو السكر". إلا أن زوجتى أقنعتنى برفق أن استخدام حبيبات السكر المحلى غير مقبول تمامًا. هكذا، أسرعت إلى المتجر الكبير وعدت ومعى عبوة من السكر البودرة لتزيين الكعك.

وكنا قد تأخرنا بالفعل على المأدبة؛ حيث إننا قمنا بتزيين الكعك بحيث يبدو مزينًا بسكر البودرة حتى ولو كانت الكعكة غير سميكة الحجم؛ ثم قمت بوضع اللمسات الأخيرة وأضفت القليل من اللمسات الفنية فوق الكعك؛ وأعتقد أننى استوحيتها من الطلاء المزخرف الموجود على سقف مطبخنا. وتبادلت أنا و"مايك" الابتسامات العريضة لما قمنا بإنجازه؛ فكنا نظن أن الكعك يبدو طيبًا.

ضحكت زوجتى، ثم قالت إنه حلو ويبدو أنه لا بأس به، ولم ألحظ أن الكعك مائل عند أحد الجانبين، وفى أثناء ما كنا نسرع للحاق بالمأدبة، ذكر "مايك" مصادفة أن بيع الحلوى والكعك قد يكون فى مزاد. وللحظة تمنيت لو أنه كان لدينا متسع من الوقت لوضع المزيد من اللمسات الأخيرة.

وامتلأ الرواق بالناس، وكانت المأدبة قد بدأت بالفعل؛ لذا أخذنا الكعك وذهبنا إلى قاعة المزاد.

اندهشت حينما شاهدت مائدة طويلة تمتلئ بأطباق شهية ومعدة بإتقان ومصفوفة بطريقة فنية رائعة - كعك الكريمة وكعك الشيكولاتة وكعك القرفة والزنجبيل وكعك الجزر الحلو - كل أنواع الكعك المزين بطرق مدهشة تفوق الخيال. ربما أساء "مايك" فهم الموضوع؛ حيث كان الأمر أشبه بمسابقة الكعك العالمية. ولعل الآباء والأبناء قد تلقوا مساعدة من الأمهات ومهندسى ديكور محترفين ومهندسين على أعلى مستوى؛ ولعلنا كنا فى المكان الخطأ.

وكان هناك كعك على شكل الخيم المخروطية الخاصة بالهنود وعلى هيئة السفن الفضائية المحمولة على الصواريخ وشعارات الكشافة والقبعات وعلى هيئة القارة الأمريكية والأشخاص والحيوانات. وكان هناك كعك مزدان بالكرز وطبقة رقيقة من الشربات وحلوى المرشميللو والحلوى اللامعة، وكان هناك كعك مقدم على صوانى كعك مزخرفة وأطباق التقديم المصنوعة من الخزف الصينى. وكان هناك كعك مزدان بالحلى والزينة - أعلام مصغرة ورسوم الكشافة ولقطات المعارك فى فيلم "حرب النجوم" والمناظر الطبيعية.

وبمهابة حمل "مايك" الكعك الخاص بنا على الطبق الورقى ذاته والذى قد قمنا بتزيين الكعك عليه، ونظرًا لعدم وجود مكان على طول المائدة، وضع "مايك" الكعك على المبرد الموجود خلف المائدة. وبحذر، الأقرب منه للوقار، فتح رقائق ورق الألومنيوم التى كانت تغلف الكعك، والتصقت الزينة الموضوعة على قمة الكعكة برقائق ورق الألومنيوم لتكشف عن بقع من الكعك الأصفر، وشعرت بالدم يتدفق لوجنتى حينما شاهدت "مايك"، إلا أنه لم يبد عليه الخجل مما ابتكرناه.

وقررت الاقتراح بأنه ربما علينا ألا نشترك فى هذا المزاد وربما ... ولكن اعترضت هذه الأفكار جلبة مهمة للآذان فى أثناء دخول مجموعة كبيرة من الصغار الذين يرتدون زيًا رسميًا أزرق إلى القاعة.

هكذا، لم أستطع سماع القواعد. وبث علىَّ إحدى الأمهات الوقورات جزءًا من هذه القواعد فى أثناء ما كان طفلها الصغير يتسلق ساقى اليمنى. فقط أعضاء الكشافة مسموح لهم بحضور المزاد والمزايدة. وأعطيت "مايك" ثمانية دولارات على عجل، ثم أسرع عائدًا إلى مكان الكعك، وضحت له أن يبدأ المزايدة بسعر قليل ثم يزيد السعر شيئًا فشيئًا لكى يتمكن من شراء كعكة تناسب ما لديه من نقود.

وبعد خمس دقائق من صياح الأولاد الصغار لبعضهم البعض كى يهدءوا، بدأت الفاجعة، ثم رفع البائع بالمزاد أول كعكة، ووصف تصميمها: الزخارف المعقدة والحشو العجيب والألوان الزاهية والكرز الموجود فوق الكعكة. وأشار إلى أن تلك الميزات تبرر بدء المزايدة بسعر عالٍ. "خمسة وسبعون سنتًا! ثمانون سنتًا! دولارًا واحد، اثنان، بيع الكعكة بدولار واحد. ثم تم وصف الكعكة التالية وبيعت على خمسين سنتًا. وتوقعت رد فعل جمهور الحضور إزاء الكعكة الخاصة بنا وشعرت بألم بداخلى.

وقد يتظاهر ابنى بعدم التعرف على الكعكة الخاصة بنا حينما يحين موعدها. وكدت أسمع صيحات الاستهجان والسخرية.

حاولت أن أشير إليه عبر القاعة، ثم فكرت مليًا وبيأس أن أتقدم لارتطام عن غير قصد بالكعكة بهدف تدميرها، ومن ثم التوفير على "مايك" عناء مواجهة المهانة الموشكة. وفكرت: *اشتر كعكة - أى كعكة يا بنى ودعنا نرحل*، ثم بدأت السيدة الجالسة بجانبى تلاحظنى بارتياب، وفى النهاية، استسلمت.

هل كان الأمر فى خيالى أم أن بائع المزاد قام باجتناب الكعكة الخاصة بنا ببراعة؟ وشرعت فى استراق السمع إلى جمهور الحضور يهمسون حول الكعكة ذات "البقع الصفراء". وأطلق عليها بعض الصبية المراهقين الجالسين خلفى الكعكة الشبيهة بمرض الجذام؛ ثم ضحكوا، وانفطر قلبى ألمًا لـ "مايك".

وجاءت اللحظة الحاسمة. رفع بائع المزاد الكعكة الخاصة بنا، فتراخى الطبق الورقى فوق يده، ووقع الفتات. وظهرت بوضوح الثقوب العديدة الموجودة على قمة الكعكة تحت الأضواء الساطعة المسلطة فوق رأس بائع المزاد. وفتح فمه ليتكلم؛ ولكن قبل أن يتمكن من التفوه ببنت شفة، وقف "مايك" وصرخ بأعلى صوت له قائلاً: "ثمانية دولارات!".

وكان هناك صمت مطبق فى القاعة. ولم يكن هناك أى عروض تنافسية فى المزايدة على سعر الكعكة. وبعد تأخر ردود الأفعال، قال بائع المزاد بهدوء: "حسنًا، تمام..." تم البيع واندفع "مايك" إلى الأمام بابتسامة عريضة، وسمعته يقول لأصدقائه على طول الصفوف: "هذه هى كعكتى! أنا ووالدى صنعنا هذه الكعكة!".

ثم سلم الدولارات الثمانية وابتسم بابتهاج للكعكة كما لو كانت كنزًا. وشق طريقه وسط الزحام وهو يبتسم، ثم توقف فجأة ليتذوق بسبابته عينة من الكعكة المزدانة، وعندما رآنى، صاح: "حصلت عليها يا أبى!".

واستقللنا السيارة عائدين إلى المنزل بسعادة، وأمسك "مايك" بجائزته واضعًا إياها فى حجره، وسألته عن سبب فتحه المزاد بكل ما يملك من نقود، وأجاب: "لم أرد أن يأخذ أى أحد آخر الكعكة الخاصة بنا!".

"الكعكة الخاصة بنا". كانت الكعكة الخاصة بنا، إلا أننى كنت أراها من خلال عينى فقط - وليس بعينى ذلك الصبى الصغير المتميز الذى هو ابنى، وبمجرد أن وصلنا إلى منزلنا، أخذ كل فرد منا قطعة من الكعكة الخاصة بنا قبل أن يخلد "مايك" للنوم. وكان مذاقها طيبًا للغاية. بالإضافة إلى ذلك، ومما يدعو للدهشة أنها بدت رائعة أيضًا.

فى حين أن الأب كان قلقًا بشأن ما قد يعتقده الآخرون ـ غروره ـ كان "مايك" الصغير فخورًا بعمله الفنى وعلاقته بأبيه. فهل حال غرورك فى أى وقت بينك وبين المباهج التى قد تحصل عليها من الحياة، وبينك وبين علاقات إنسانية مهمة بالنسبة لك؟

عندما أطلب من جمهور الحضور أن يذكروا لى اسم أحد القادة العظماء، بغض النظر عن أى مكان فى العالم أتواجد به، يكون "إبراهام لينكولن" أحد الأسماء التى تذكر فى المقدمة حتمًا. وعادة ما يتم الإشارة إليه بـ "أبى" الأمين، ولعل أحد الأسماء المناسبة له على حد سواء هو "أبى" المتواضع.

أكبر أجر حصل عليه "آبى لينكولن"

"ميتشيل ويلسون"

فى عصر أحد الأيام عام ١٨٥٥، وصل أحد المحامين المهندمين والقادم من مدينة "فيلادلفيا" لمروج بلدة "سبرينجفيلد"، بولاية "إلينوى" مستعلمًا عن الطريق إلى منزل السيد "إيه. لينكولن"، ووجده منزلًا بسيطًا ذا سقف منحدر.

وفتح الباب رجل يبدو طويلاً للغاية ويرتدى قميصًا مهلهلاً ذا أكمام، وكانت ساقاه وذراعاه طويلة على نحو مثير للدهشة، وكانت كتفاه هزيلتين ومنحدرتين، بالإضافة إلى ذلك كانت قدماه ويداه كبيرة بصورة شاذة. وبدا شعره الأسود الخشن كما لو أنه لم يصفف قط. وكان الملمح الوحيد الذى ترك انطباعًا فى نفس الزائر هو عينى الرجل الواسعتين والحزينتين والحكيمتين.

وقال القادم من مدينة "فيلادلفيا": "اسمى "بى. إتش. واتسون". أنا مستشار قانونى لمجموعة من أصحاب المصانع الذين جمعوا مبلغًا لمساعدة رجل من المحتمل أنك تعرفه ـ "جى. أتش. مانى" من مدينة "روكفورد" بولاية "إلينوى".

ودبت الحياة فى وجه "لينكولن" وبدا عليه الاهتمام. وتساءل قائلاً: "قضية "ماك كورميك ـ مانى"؟"، فأومأ "واتسون".

وكانت قضية "ماك كورميك ـ مانى" إحدى أهم المعارك القانونية فى تلك الأيام. وبالنظر للنجاح الكبير الذى حققه "سايروس ماك كورميك"، بدأت العديد من المصانع الصغيرة فى

صنع آلات الحصاد، إلا أنه لم يكن هناك منهم من يدفع لـ"ماك كورميك" الحقوق الأدبية ـ حيث إن الجميع ادعى أن آلاتهم تختلف عن الآلات التى يصنعها. وكنتيجة لذلك، وكل "ماك ورميك" أشهر المحامين المعروفين فى البلد ورفع دعاوى لمقاضاة المنافس الذى يبدو أن مركزه أفضل فى القضية ـ "جى. إتش. مانى".

وأدرك أصحاب المصانع الآخرون أنهم من المحتمل أن تنهار مصانعهم لو أنه تم التخلص من "مانى"، وقد أسدى "واتسون" النصح إلى عملائه قائلاً: "سيتم النظر فى القضية أمام القاضى "دروموند" بالضاحية الشمالية بولاية "إلينوى"، على الأرجح فى بلدة "سبرينجفيلد". ومن الحكمة أن تحصلوا على تأييد شخص ذى شعبية ـ اختاروا أحد الرجال المعروفين على المستوى المحلى هناك والذى يُعد صديقًا للقاضى".

ولهذا السبب كان يجلس "واتسون" فى المنزل الموجود ببلدة "سبرينجفيلد" ليتحدث إلى المحامى طويل القامة والذى يتسم بالبساطة وعدم التكلف، وناقش "لينكولن" وكان قوى الحجة، وعرض عليه خمسمائة دولار مقدم أتعابه، ووعد بالحصول على أكبر أجر قد يُعرض عليه طيلة حياته. ولم يتعامل "لينكولن" قط مع قضية تقاضى فيه أتعابًا تزيد على بضع مئات من الدولارات، وفى ذلك الوقت لم يكن اسمه معروفًا خارج نطاق بلدته.

وبالرغم من ذلك، كان هناك بعض الحقائق حول القضية والتى لم يخبر "واتسون" "لينكولن" بها.

وعندما انصرف "واتسون"، جلس "لينكولن" فى ذهول، وكان "لينكولن" حينها قد بلغ السادسة والأربعين من عمره، وكان غارقًا فى ديونه وينتابه إحساس بالفشل. والآن وعلى حين غرة، جاءته الفرصة ليكتسب شهرة على المستوى القومى كمحام. ولم يكن يعرف شيئًا عن قانون براءات الاختراع أو الآلات الخاصة بالحصاد، إلا أنه عكف على تعلم ما يستلزم عليه معرفته، ومع ذلك كان لا يزال قلقًا: فى قاعة المحكمة كان عليه أن يدخل فى منافسة مع أبناء الناحية الشرقية المتمرسين فى المهنة والذين لديهم الخبرة والتعليم اللذين ينقصانه.

وخلال هذه الفترة من الإعداد المكثف لم يتلق "لينكولن" سوى القليل من الخطابات من "واتسون"، إلا أنه شعر منها أنه تم تخويله بحرية التصرف فى القضية. هكذا، زادت ثقته بنفسه. وفى أحد الأيام، تلقى خبر نقل المحاكمة، بناءً على موافقة كلا الطرفين، من "سبرينجفيلد" إلى "سينسيناتى"؛ حيث سينظر فى القضية أحد القضاة غير المعروفين لـ "لينكولن"، وشعر "لينكولن" أنه كان من الواجب استشارته فى الأمر، ولكنه تجاهل الموضوع، وأخبر نفسه أن "واتسون" لم يمدده بكل التفاصيل.

لذا ذهب "لينكولن" إلى "سينسيناتى" لمقابلة عملائه الذين احترموا قدراته واعتمدوا عليه، وكان فى جيبه مذكرة الدعوى والتى عكف على العمل عليها بكد، والتى يشعر أن مستقبله يعتمد عليها.

ارتدى ملابسه بعناية لهذه المناسبة وسار بوقار، ومع ذلك بدا فى نظر زملائه أبناء الناحية الشرقية من المحامين كأحد سكان الغابات، بدا كرجل يعوزه البراعة وذى ملابس خشنة غير مناسبة؛ حيث لا يكاد يصل سرواله لكاحليه كما أنه ارتدى مئزرًا كتانيًا ملطخًا بالعرق.

ثم بدأت خيبة أمل "لينكولن"؛ حيث اكتشف أنه تم اختيار محام آخر ليدافع فى القضية، "إدوين إم. ستانتون"؛ فى حقيقة الأمر قد تم توكيله من البداية تقريبًا.

وعندما اصطحب "مانى" "لينكولن" لغرفة "ستانتون" بالفندق، فُتح الباب وانتظر "لينكولن" بالخارج. ونظر إليه "ستانتون"، القصير وحاد الطباع، ثم أردف بصوت عال: "ما الذى يفعله هنا؟ تخلصوا منه؛ فلن أنضم إلى مثل هذا الشخص الأخرق! فإن لم ينضم إلىَّ فى القضية رجل يتصف بكونه رجلاً أنيقًا فى مظهره، فسوف أتركها".

وظل "لينكولن" صامتًا، وكانت الإساءة عن عمد ومقصودة، إلا أنه قرر التظاهر بعدم سماع شىء. وبالرغم من إهانته، نزل السلم وهو يرفع رأسه عاليًا، وقُدم إليه محام آخر، "جورج هاردينج". الذى سيشارك فى المرافعة، ثم ذهبت المجموعة بأكملها إلى المحكمة.

وهناك تبادل محامو كلا الطرفين التحيات؛ فكان قد سبق لهم أن تقابلوا من قبل. إلا أنه لم يتم تقديم "لينكولن"؛ حيث وقف بمفرده وهو منزعج عند منضدة المدعى عليهم.

وجرت العادة على أن يقدم كلا الطرفين مرافعتين. ومن الحوار الذى تم خلال الطريق إلى المحكمة، عرف "لينكولن" أنه قد تم توكيله فى القضية قبل بضعة أيام من توكيل "ستانتون"؛ لذا، افترض "لينكولن" أن له الأولوية فى تقديم المرافعة الختامية التى تلخص الحجة القانونية لصالح "مانى".

وقف المحامى الخاص بـ"ماك ورميك"، "ريفيرد جونسون"، وقال بدماثة: "نرى أن المدعى عليه يمثله ثلاثة مستشارين قانونيين، ونحن على أتم الاستعداد لسماعهم تمامًا والتنازل عن الاعتراض على تقديمهم أكثر من حجتين لصالح طرف واحد. ونحن نطالب فقط بالسماح لزميلى، السيد "إدوارد ديكرسون"، للترافع مرتين إن رغبنا فى ذلك".

ورأى "لينكولن" كلًا من "ستانتون" و"هاردينج" يتبادلان النظرات، كما لو أن لديهم علمًا بأمر ما، وفى تلك الآونة، شعر "لينكولن" بأنه غريب وسطهم.

وقال "ستانتون": "نحن لا نسعى إلى التساهل من جانب خصومنا؛ فنحن لا ننوى تقديم أكثر من حجتين لصالح طرفنا. فليس فى مقدورنا التفكير فى مخالفة قواعد المحكمة وأعرافها".

إذن ما مصير الحجة التى قد أعدها "ستانتون"؟ قطب "لينكولن" جبينه. *إذن ما المتوقع أن يقوم به؟* وقال "لينكولن" بهدوء: "لقد أعددت المذكرة الخاصة بى".

نظر إليه "ستانتون" وهز كتفيه بازدراء، فقال: "حسنًا، بالطبع لك حق الأولوية". ورد "لينكولن"، بكياسة ولطف: "لعلك تفضل أن تتحدث بدلاً منى يا سيد "ستانتون"".

استغل "ستانتون" عرض "لينكولن" كما لو أنه قبل انسحاب "لينكولن" من القضية تمامًا،

وجلس "هاردينج" فى صمت؛ فغادر "لينكولن" قاعة المحكمة، مدركًا أنه لم يبق أمامه سوى الانسحاب.

ثم وقف وحيدًا على درجات سلم المحكمة؛ يشعر بالألم والغضب والخزى. ومع ذلك، فإنه قد تلقى أتعاب تحضير المذكرة، وهذا جعله يشعر بأنه ملزم بالدفاع عن موكليه؛ فهذا هو مقابل ما دفعوا من مال؛ لذا عاد إلى قاعة المحكمة وجلس مع الحضور.

وأعطى "لينكولن" المذكرة لـ "واتسون". وقال: "قضيت وقتًا طويلاً فى هذا". ولعل "هاردينج" يستطيع الاستفادة منها". وأعطى "واتسون" المذكرة لـ "هاردينج" الذى طرحها فوق المنضدة، ولم يلق عليها نظرة، وظلت فى مكانها حتى اليوم التالى.

وخلال الأسبوع الخاص بالمحاكمة، كان يتناول المحامون من كلا الجانبين الغداء مع بعضهم البعض عادة، وذات مرة استضافهم القاضى فى منزله، ولم يتم توجيه الدعوة لرجل واحد فقط هو: الرجل الطويل والذى يتسم بالبساطة وعدم التكلف والقادم من بلدة "سبرينجفيلد".

ووصلت المحاكمة إلى أوجها. وقدم محامى "ماك ورميك" المشهور، "جونسون"، استئنافًا بليغًا للمحكمة يتناول فيه حقوق المخترع العظيم؛ فقد يكتسب الرجل الذى من المحتمل أن يجادله بنجاح شهرة واسعة، وكان من المفترض أن يتكلم "لينكولن" فى هذا الموقف. وبدلاً من ذلك، وقف "ستانتون" مكانه، ذلك الرجل الذى نحاه جانبًا.

ولم يحاول "ستانتون" أن ينتقص من قدر "ماك ورميك" وقدراته فى أثناء مرافعته، ولكنه أحرز تقدمًا خطوة تلو الأخرى واستطاع أن يدحض حجة "جونسون". هكذا نسى "لينكولن" كرامته المجروحة؛ حيث سحره منطق "ستانتون" البارع.

وفى تلك الأمسية خرج "لينكولن" فى نزهة سيرًا على الأقدام مع أحد الأصدقاء. وصرح "لينكولن" قائلاً: "كانت حجة "ستانتون" مصدرًا للإلهام بالنسبة لى. لم أسمع مطلقًا شيئًا كاملاً ومُعدًا بإتقان كهذا"، ثم اندفع قائلًا: "ولن أستطيع أن أكون فى موضع مقارنة معهم؛ فإننى لا أستطيع التحدث مثلما يتحدثون أو أن أشبههم!" وبالرغم من ذلك، كان يتحلى بعزيمة الرجال الذين لا يُقهرون، ثم أردف قائلاً: "سأذهب إلى المنزل وأعتكف على دراسة القانون من جديد. أولئك الزملاء القادمون من الناحية الشرقية يتوافدون إلى هنا، ويجب أن أستعد لمواجهتهم بلغتهم".

وكسب "ستانتون" القضية لصالح "مانى". وأرسل "واتسون" شيكًا بمائتى دولار لـ "لينكولن" عبر البريد. وكانت النقود بالنسبة له بمثابة ثروة صغيرة؛ إلا أنه أعاد الشيك مرة أخرى موضحًا أنه لا يشعر بوجوب دفع أتعابه؛ لأنه لم يشارك فى القضية من الأساس.

ومن الواضح أن "واتسون" كان لديه حينها مشاعر متناقضة فيما يخص الدور الذى لعبه فى تنحية "لينكولن" جانبًا، فعرض الشيك مرة أخرى. ووصل الشيك فى الوقت الذى كان يشعر فيه "لينكولن" بيأس وضيق. وقبل المال وأعطى نصفه لشريكه "هيرندون".

ولم يستطع "لينكولن" أن يتخلص من الألم الذى شعر به بسبب ذلك الأمر - بل إن ذكراه قد تظل معه إلى الأبد - ومع ذلك فهو باستطاعته أن يغير من نفسه حتى لا يتعرض للإساءة لنفس السبب مرة ثانية. وكنتيجة لذلك، أصبح سلوكه أكثر احترامًا وتبجيلاً، وأصبح كلامه أكثر تهذيبًا وعمقًا.

ثم بدأ فى مواصلة السعى بحماس نحو حبه الأول والأعمق - الاشتغال بالسياسة. ومما يدعو إلى السخرية أن الأجر الذى قد تلقاه "لينكولن" منحه الاستقلال المادى لخوض حملة سياسية أكسبته الشهرة التى فشل فى الحصول عليها من قضية "ماك كورميك" - "مانى".

وبعد وقت قصير أصبح "لينكولن" رئيسًا للولايات المتحدة الأمريكية. وكان "ستانتون" ضمن منتقديه الأكثر شراسة. ومع ذلك، لم ينس "لينكولن" أبدًا أن يفرق بين "ستانتون" ذى الكلام القاسى و "ستانتون" ذى العقلية المتقدة والحاذقة - وعندما اختار رجلاً لمنصب حيوى وهو وزير الحربية، وقع اختياره على "إدوين إم. ستانتون".

وليس هناك رجل يمكنه التغاضى عن إساءة "ستانتون" هذه سوى رجل يتحلى بمثل شخصية "لينكولن"، رجل خيّر لا يحمل ضغينة تجاه أحد.

وبعد أن قضى سنوات فى الخدمة تحت إشراف "لينكولن"، علم "ستانتون" من هو الأفضل، وحينما رقد "لينكولن" على فراش الموت وقف "ستانتون" بجانبه يختنق حزنًا بلا تعزية، وعندما أغلق "لينكولن" عينيه فى النهاية، عَبَّر الرجل الذى سبب لـ "لينكولن" ألمًا بالغًا ذات يوم عن إجلاله له واحترامه بكلمات خالدة قائلاً: "والآن أصبح هذا الرجل مثالاً يُحتذى به على مر العصور!".

فى حين أنه من المحتمل أن يشعر الكثيرون بالإساءة والمهانة تمامًا فى مثل تلك المواقف، تحلى "إبراهام لينكولن" بالتواضع، وأقر بنقاط ضعفه، وتحلى بالجلد والشجاعة ليتغلب عليها. وعندما وصل إلى أعلى المناصب السياسية، أظهر تواضعه من خلال ترقية "ستانتون" إلى مكانة ذات أهمية كبرى وسلطة. هكذا، يُعد التواضع صفة مهمة بالنسبة للقيادة الفعالة؛ ومع ذلك فمن الملاحظ غيابها من العديد من السير الذاتية.

فى حين أن بعض الناس يقدمون على العمل بمهنة المحاماة واضعين أعينهم على تحقيق العائد المادى الكبير أو التمثيل فى قضايا الرأى العام، فإن هدف هذا المحامى المتواضع هو ببساطة مساعدة من هم فى حاجة إلى المساعدة.

قدامى المحاربين

" وليام إم. هندريكس"

فى أحد الأيام وفى أثناء سيره إلى مكتبه فى وسط مدينة "فيلادلفيا" ذات الأهمية التاريخية، رأى "مايكل توب" شحاذًا أشعث يجلس على كرسى متحرك، يقف أسفل مظلة خاصة بصالة سينما عتيقة. وكان الرجل ممتلئ الجسم ذا ساق واحدة فقط، وكان يحكم قبضته على ورق مقوى مهترئ مكتوب عليه " قدامى المحاربين فى فيتنام".

وبدلاً من تحاشى النظر إليه مثلما يفعل معظم الناس، سار "توب" إليه مباشرة وابتسم له قائلًا: "شكرًا لك على تأدية الخدمة" قالها وهو يدس فى يد الرجل بطاقة عمل ثم استأنف حديثه قائلًا: "قم بزيارة مكتبى. لعلى أستطيع مساعدتك".

وبعد عدة أسابيع، دفع الجندى القديم عجلته نحو المقر الرئيسى لمشروع المساندة القانونية للمتشردين، ويعمل "توب" هناك كمحام من أفراد العاملين بالمشروع والمختصين بإعانات العجز والإعاقة بالنسبة لقدامى المحاربينً المتشردين.

وقال "توب"، ملاحظًا ملابس الرجل المكوية بعناية: "يبدو أنك ترتدى أفضل ما لديك. ما كان عليك أن تفعل ذلك من أجلى".

رافق "توب" الرجل، والذى عرف نفسه باسم "كيرتس دانيالز"، إلى مكتبه الضيق، مفسحًا أكوام ملفات القضايا - والذى يبلغ سمكها ثمانى عشرة بوصة - حتى يتمكن "دانيالز" من دفع كرسيه المتحرك إلى الداخل.

وأوضح "دانيالز" أن الصدقات ليست له، وأضاف أنه يتسول حتى يساعد ابنته "روبن" فى كليتها؛ حيث إن مبلغ ٨٤٥ دولارًا الذى تصرفه له مصلحة شئون قدامى المحاربين شهريًا لا يكفيه. يعيش "دانيالز" فى شقة بالطابق الثانى. ونظرًا لأن المبنى ليس به مصعد أو مدخل مجهز للمعاقين، فكان مجبرًا على السير فى ممر ضيق ليدخل إلى البناية، ثم عليه أن يترك كرسيه المتحرك بالقرب من الباب الخلفى، ثم عليه أن يقفز درجات السلم حتى يصل إلى شقته.

وفى نهاية اجتماعهما، أضاف "توب" قضية أخرى إلى قائمته. فى كل عام، يقوم "دانيالز" بإعداد حوالى ثمانين مطالبة إعانة ويقدمها لمصلحة شئون قدامى المحاربين - فهو يفعل ذلك بدون مقابل لصالح المحاربين القدامى، وعندما يتضح أن هؤلاء المحاربين بحاجة لإعانة إضافية، فإنه يحرص على التأكد من حصولهم عليها.

اليوم يعيش "كيرتس دانيالز" فى شقة بالدور الأرضى بمدخل مجهز للمعاقين. بالإضافة إلى ذلك، يتسلم مبلغًا إضافيًا قدره ٢٥٠ دولارًا شهريًا لإعانة "روبن"، طالبة السنة الأخيرة بجامعة "إدينبورو" بولاية "بنسلفانيا"، والتى ستتخصص فى العدالة الجنائية.

ومنذ أن كان "مايكل توب" فى المدرسة الابتدائية، وهو يتمنى أن يمد يد العون للناس الذين لا يقدرون على مساعدة أنفسهم. ولقد عزز أحد الواجبات التى كلف بها طلبة كلية الحقوق جامعة "فيلانويفا" عام ٢٠٠٣ من عزمه على محاربة الظلم والإجحاف. لقد كُلف بتمثيل أحد العمال المهاجرين والذى سقط من على إحدى السقالات، وجاهد "توب" ليحصل للرجل على التعويض الذى يستحقه، على الرغم من أن رئيسه رفض دفع المبلغ فى البداية.

وأوضح "توب" قائلاً: "هذا الرجل كان لا يتحدث الإنجليزية، وشعر بأنه قليل الحيلة فى مواجهة النظام؛ مثلما يشعر العديد من محاربينا القدامى اليوم. وبذلك، علمت أنه من الممكن استخدام درجتى العلمية فى القانون لتحسين الأحوال المعيشية للآخرين، على الرغم من عدم تأكدى من كيفية القيام بذلك".

وظهرت "الكيفية" خلال عدة أشهر من التخرج عندما علم "توب" بافتتاح مشروع المساندة القانونية للمتشردين، وشعر أنه المكان الصحيح بالنسبة له، وبدا الأمر كما لو أنه عثر على مهنته، ولم يشعر بأى ضيق من جراء استقطاع مبلغ كبير من الراتب الذى يحصل عليه - خمسة وستون ألف دولار - من عمله الذى اشترك فيه مع مكتب محاماة خاص.

وعلى الرغم من دينه المقدر بحوالى خمسة وسبعين ألف دولار قيمة قرض تعليمى قد حصل عليه من قبل، ومن أنه كان يقود سيارة "سوبارو" عتيقة لمسافة ١١٤,٠٠٠ ميل ويعيش فى شقة صغيرة ذات حجرة نوم واحدة مع زوجته، فإن القرار كان سهلاً.

وعلق "توب" على راتبه الجديد والقليل قائلاً: "إنه يكفى؛ فإنى أستخدم المال للحصول على مستلزماتى فقط وهى ليست ذات تكلفة باهظة".

وكان معظم عملاء "توب" من قدامى المحاربين المشردين والذين يبحثون عن مأوى (والذين يقدر عددهم بحوالى أكثر من ألفين من منطقة "فيلادلفيا"). وكانت تقدم التسهيلات عبر مركز الخدمات الذى يوفر الحماية من العالم الخارجى ويعتبر بمثابة المكان الآمن.

إن "توب" لا يزال شابًا؛ بحيث يمكن اعتباره ابنًا لمعظم أولئك الرجال، وفى إحدى رحلاته مؤخرًا جلس مع حوالى عشرين رجلاً من قدامى المحاربين يستمع إلى قصصهم الواحدة تلو الأخرى، وبنهاية اليوم، كان لديه ست قضايا جديدة.

وتُعد قصة "جون لافرى" من ضمن أكثر قصص "توب" المؤثرة والناجحة، وكان قد تم رفض "جون لافرى"، وهو من المحاربين القدامى ويبلغ من العمر خمسة وستين عامًا، أربع مرات بسبب إعاقته والتى يعود تاريخها إلى عام ١٩٧٧، ونظرًا لتعرضه لنوبات غضب عنيفة نتيجة لإصابته باضطراب نفسى غير معروف، تم منع "لافرى" من دخول مركز الخدمات إلا للحصول على العلاج والخطابات.

ولمدة ثلاثين عامًا، ظل يبيت على الأبواب، وفى غرف استقبال حالات الطوارئ بالمستشفيات،

وفى السيارات المهجورة، وكان يأكل من صفائح القمامة، ويدخن أعقاب السجائر الملقاة فى الشوارع، وبعد أن أصيب بالاكتئاب، حاول خبير الجيش السابق والذى تقلد الأوسمة الانتحار ثمانى مرات. وفى مقابلته الأولى مع "مايكل توب"، وجد "الافرى" بارقة أمل لأول مرة منذ عقود.

وقال "الافرى": "عندما تنظر فى عينى "مايكل" وتسمع الصدق الذى فى صوته، تعرف أنه إنسان حقيقى بكل معنى الكلمة".

أمضى "توب" الشهور يحاول تنظيم حياة هذا الرجل المضطرب، وفى المنزل بالأمسيات، كان يقضى الوقت فى تصفح غرف الدردشة الخاصة بقدامى المحاربين فى فيتنام، وأخيرًا يتعقب الرجال الذين قد أمضوا الخدمة مع "الافرى" ومن الممكن أن يساعدوا فى التصديق على قصته.

وباعتباره معاقًا مائة بالمائة، مُنح "الافرى" أربعة آلاف دولار كإعانات مؤخرة بالإضافة إلى معاش شهرى.

وهو الآن، يعيش بكرامته فى شقة خاصة به، ويتطوع كل يوم للعمل بأحد الملاجئ للمعالجة من تناول الكحوليات والإدمان.

وأوضح "الافرى"، الذى يبعث قدامى المحاربين الآخرين بانتظام إلى "توب" قائلاً: "إن "مايكل" يرفض أن يُنسب إليه الفضل فى شىء، بل قال إننى من يستحق ذلك لأنه فى غاية التواضع".

وبطريقة تنم عن التواضع والاعتدال، يقلل "توب" من قيمة نجاحه. ولقد أوضح قائلاً: "نادرًا ما نحقق الكسب بهذا الحجم الكبير، وبالتأكيد إننا لا نكسب كل الدعاوى التى نرفعها. ومع ذلك، فإن أولئك الرجال ينتهون إلى الربح والفائدة حتى ولو بعد خسارة؛ لأننا نعطيهم شيئًا لم يلاقوه لفترة طويلة ـ المعاملة العادلة والعطف والفرصة لإنهاء فصل مأساوى من حياتهم. هكذا فهم يتركون هذا المكان وكل منهم شاعر بأنه إنسان ذو قيمة".

وبالتخلى عن القضايا المبهرة والتى تجتذب الأضواء، كان "مايكل توب" مهتمًا بمد يد العون للناس الذين هم فى حاجة إلى المساعدة ـ وهذا يعتبر علامة أكيدة على النجاحات اليومية التى يمكن أن يحققها المرء على مدار حياته؛ بالإضافة إلى ذلك، فإنه قام بذلك بتواضع ودون سعى منه وراء الشهرة؛ حيث كان يزكى الآخرين بهمة ونشاط وينسب لهم الفضل فيما يحققه من نجاح.

فى الختام

سواء أكان التواضع صفة يتحلى بها الآباء أو القادة أو التابعون؛ فهو إحدى الخصائص الشخصية التى يتصف بها من يحققون النجاحات اليومية؛ ذلك لأن النجاحات اليومية تخلو من التفاخر والعجرفة؛ فهى لا تسعى وراء الكسب والربح ولا تدعم طريقة التفكير التنافسية المتعجرفة. إذن، فإن كان الباعث المحرك لك أو طموحك يتركز حول تلقى الاستحسان والإطراء أو تزكية غرورك أو الاستحواذ على إعجاب الآخرين، فعلى الأرجح أن النجاحات اليومية لم تصبح معيارًا أساسيًا فى حياتك بعد.

تأملات

- شعر الأب فى القصة الأولى بالألم من جراء سلوكه فى ذلك اليوم. فهل هناك من قمت بالإساءة إليه اليوم؟ الأمس؟ وهل تتحلى بالتواضع للاعتذار والتغيير؟
- يُعد التواضع المفتاح الذى يحرر عقولنا للتعلم من الآخرين؛ فهل تشعر بالحاجة إلى معرفة جميع الإجابات، أو لتكون مميزًا بالبراعة والذكاء فى وسط الملأ، أم أنك تميل إلى الانفتاح على رؤى الآخرين؟
- اشتهر "لينكولن" بتواضعه، فما هى فى اعتقادك صفات القائد المتواضع؟ وكيف يمكنك أن تضرب مثلاً على هذه الخصال؟
- يفضل بعض القادة أن يتلقوا الاستحسان والإطراء من الآخرين على كل شيء يقومون به. وماذا عنك؟ فهل تثنى على إسهامات الآخرين وقدراتهم أم أنك تفضل الاستحواذ على أكبر قدر من الفخر والتباهى لنفسك؟

المزيد من التأملات حول *التواضع*

بكل تواضع

على الرغم من أن التواضع ليس سلعة ملموسة، فإننا جميعًا نعرفه عندما نراه ونشعر به عندما نستمع إليه.

لن يقودك الغرور إلى أى مكان أبدًا.

ـ "سوزان ال. وينر"

■ ■ ■

ما من أحد ليس لديه ما يتواضع من أجله.

ـ حكمة أيرلندية

■ ■ ■

من المضر أن يرتضى المرء بالمكوث وتأمل قصاصات الجرائد التى تتحدث عنه بزهو.

ـ "سام والتون"

■ ■ ■

إننى أتوق إلى إنجاز مهمة عظيمة ونبيلة، إلا أن واجبى الأساسى هو إنجاز المهام الصغيرة كما لو كانت عظيمة ونبيلة.

ـ "هيلين كيلر"

■ ■ ■

تذكر أن فرصة القيام بالأعمال العظيمة التى تمدنا بالمجد والشهرة قد لا تأتى أبدًا، ومع ذلك فإن فرصة القيام بالأعمال الخيرة تتجدد يومًا بعد يوم؛ فالخير هو الشىء الذى يجب أن نتوق إليه، وليس المجد والشهرة.

ـ "إف. دبلليو. فابر"

■ ■ ■

يُعد التواضع شيئًا عجيبًا؛ ففى اللحظة التى تظن فيها أنك تتحلى به، تفقده.

ـ "إيه. دى. هيلس"

Bashford Methodist Messenger

لا يوجد من هو أقل شأنًا من شخص يملؤه الغرور.

ـ "بنيامين ويتشكوت"

■ ■ ■

ابتلع غرورك بين الحين والآخر؛ فلن يصيبك الأمر بالتخمة.

ـ "فرانك تايجر"

■ ■ ■

عندما كان يستضيف رئيس الولايات المتحدة الأمريكية الأسبق، "ثيودور روزفلت"، أصدقاءه ذوى المناصب الرفيعة، كان مولعًا بأن يأخذ ضيوفه فى نزهة مسائية سيرًا على الأقدام، وكان حتمًا يشير نحو السماء، ويسرد:

"إنها مجرة "أندرميدا" الحلزونية، وهى كبيرة الحجم مثل مجرتنا "درب التبانة". كما أنها واحدة من مئات الملايين من المجرات والتى تبعد بمقدار ٢,٥٠٠,٠٠٠ سنة ضوئية يوجد بها مائة مليار شمس معظمها أكبر بكثير من شمسنا".

ثم، يتبع ذلك صمت وجيز، فيبتسم ويردف قائلاً: "الآن، أظن أننا صغار بدرجة كافية لنتواضع. هيا بنا نستمر فى طريقنا".

Thoughts Afield

ـ "هارولد إى. كون"

الوقوف على أرض صلبة

يختفى التواضع بمجرد أن نظن أننا نتمتع بالمقام الرفيع، أو حينما نشعر أن احتياجاتنا أعظم من احتياجات الآخرين.

لا تظن نفسك عظيمًا وكبيرًا لدرجة أن الآخرين يبدون صغارًا بجانبك.

ـ "كونفوشيوس"

■ ■ ■

لا تُظهر أبدًا أنك تعلم أكثر مما يعرفه من برفقتك؛ فابق على معرفتك مثل ساعة الجيب مخفية. فلا تخرجها لمجرد النظر إليها وعد الساعات، ولكن أخرجها حينما يسألك أحد عن الوقت.

ـ "اللورد تشيسترفيلد"

■ ■ ■

نزعم أن الناس يفخرون بكونهم أغنياء أو أذكياء أو حسنى المظهر، مع أنهم غير ذلك؛ فهم يفتخرون بكونهم أغنى أو أذكى أو أبهى فى المظهر من الآخرين، وتقريبًا يعزو الناس كل تلك الشرور للطمع أو الأنانية؛ إلا أنها فى حقيقة الأمر نتيجة الغرور والغطرسة.

ـ "سى. إس. لويز"

MERE CHRISTIANITY

■ ■ ■

ليس هناك عاطفة بشرية أصعب فى التغلب عليها من الغرور؛ فمهما قهرتها وأخمدتها وكبحتها كيفما تشاء، فإنها لا تزال حية بداخلك، حتى ولو أنى تخيلت بأننى تغلبت عليها تمامًا؛ فيجب علىَّ أن أفتخر بتواضعى.

ـ "بنجامين فرانكلين"

من سيرته الذاتية

■ ■ ■

فى أحد الأيام، وفى أول دار تؤسسها الأم "تيريزا" للأمراض المستعصية، جىء برجل أعياه مرض السرطان. أصيب المرض الملازم له بحالة تقيؤ بسبب الرائحة النتنة، وتحملت الأم "تيريزا" مسئولية القيام بالمهمة بنفسها.

فسبها المريض البائس، وسألها: "كيف يمكنك تحمل الرائحة؟".

فأجابت: "إن تحملى للأمر لا يُعد شيئًا مقارنة بالألم الذى تشعر به" .

ـ جريدة "نيويورك تايمز"

التباهى

يُزعم أن بعض الأفراد يعتقدون أنه فى استطاعتهم دفع أنفسهم إلى الأمام من خلال التباهى بما لديهم من قدرات؛ إلا أن هذا التباهى لا ينتج عنه سوى زيادة الغرور والأنانية.

عندما يبالغ المرء فى الثناء على نفسه ويظل يتغنى بهذا الأمر؛ فدائمًا ما تعلو النغمة إلى حد كبير.

ـ "مارى إتش. والدريب"

■ ■ ■

الأبطال هم الأشخاص الذين يواجهون التحديات وينجحون فى التعامل معها ثم يرحلون بسلام.

ـ "توم بروكاو"

■ ■ ■

يتشابه الذكاء مع النهر: كلما زاد عمقه، قلت الضوضاء الصادرة منه.

ـ جريدة "ميلووكى جورنال سنتينل".

■ ■ ■

يُعد كل فرد منا ممثلاً يحاول التأثير على الجمهور ليكون فى وسط دائرة الضوء، فإن أردت أن تولى رعايتك وانتباهك لإنسان آخر، فعليك أن تدرب ذاتك المتعطشة لجذب الانتباه على التوقف عن السعى خلف الأضواء، ودع تلك الأضواء ليتم تسليطها على ذلك الشخص.

ـ "دونالد إيه. سميث"

■ ■ ■

عندما يتحدث عملك عن نفسه، لا تقاطعه.

ـ "هنرى كايزر"

■ ■ ■

الضجة لا تثبت شئيًا؛ فكثيرًا ما تصيح الدجاجة التى تضع مجرد بيضة واحدة وكأنها وضعت سلة من البيض.

ـ "مارك توين"

■ ■ ■

من يعرف حقيقة الأمر لا يثير ضجة بشأنه.

ـ "ليوناردو دافنشى"

نسب الفضل لصاحبه

يعترف الأشخاص المتواضعون الذين حققوا نجاحات بأنهم لم يصلوا إلى القمة اعتمادًا على أنفسهم، بل إنهم ينسبون الفضل عن طيب خاطر لأولئك الذين مدوا لهم يد العون على طول مشوارهم.

أذكر نفسى مئات المرات فى اليوم بأن حياتى تعتمد على جهد وعمل رجال آخرين، سواء كانوا أحياء أم أمواتًا، وأنه يجب علىَّ أن أبذل قصارى جهدى لأعطى بنفس المقدار الذى أخذت به ومازلت آخذ به.

ـ "ألبرت أينشتاين"

■ ■ ■

فى مكتبه، يعلق المؤلف "أليكس هالى" صورة سلحفاة تجلس على سور، وعندما ينظر إليها "هالى"، يتذكر درسًا لقنه إياه صديقه "جون جاينز": "إذا رأيت سلحفاة تجلس بأعلى سور ما فلتعلم أنها تلقت مساعدة".

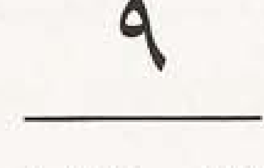
ويقول "هالى": "وفى أى وقت أبدأ فى التفكير فى أمر أنجزته (يا له من المدهش أن أقوم بذلك!) أنظر إلى تلك الصورة، وأتذكر كيف صعدت هذه السلحفاة ـ أنا ـ إلى قمة السور".

ـ وكالة أنباء "اسوشيتد برس"

■ ■ ■

إذا تسنى لى رؤية كثير من الأمور بصورة أوضح؛ فهذا بفضل من أهم أكثر علمًا منى، والذين ساعدونى على ذلك.

ـ "السير إسحاق نيوتن"



الامتنان

يعتبر الامتنان أجمل تعبير عن تقدير الآخرين

ـ حكمة يونانية

يُعد الامتنان رفيقًا مقربًا لكل من النزاهة والتواضع. هكذا، يُعتبر الامتنان من دون نزاهة مداهنة ورياء، فى حين أن التواضع يجعلك تصرح دائمًا بالآتى: "شكرًا لك، لم أكن أستطيع القيام بذلك من دونك". فمن المنطقى أن يأتى الامتنان بعد كل من النزاهة والتواضع فى مجموعة المبادئ الخاصة بالنجاحات اليومية.

ومن الممكن التعبير عن الامتنان بعدة طرق، فمن الممكن أن يكون تذكارًا ماديًا صغيرًا تعبيرًا عن الشكر كما هو موضح فى قصة "وصية السيد "ديتو""؛ أو من الممكن أن يتم التعبير عنه فى كل لحظة وكل خبرة وتجربة كما هو موضح فى قصة "استعادة حواسى". وفى أحيان أخرى، قد يأتى فى صورة إطراء وثناء ـ الإعراب عن الشكر والامتنان للآخرين لكونهم من يكونون أو لقيامهم بشىء ما، كما هو مبين فى قصة "درس لكل الأجيال"، وبغض النظر عن أشكال التعبير عن الامتنان، تُعد القدرة على إبداء الامتنان للآخرين خصلة تميز كل العلاقات الناجحة وعنصرًا أساسيًا للنجاحات اليومية.

"وصية السيد ديتو"

" دوريس تشينى وايتهوس"

وقفت بجوار فراش السيد "ديتو" حينما كان فى النزع الأخير، وبدا وكأنه دمية صغيرة سوداء فى مقابل بياض الوسادة، وكاد رأسه العجوز يغوص بين ثنايا الوسادة، وكان نبضه بالكاد محسوسًا، وشعرت بإحساس غريب أن هناك تحولًا ما على وشك الحدوث، وكأنه فى مقدورى أن أرى - بالمراقبة عن كثب - روحه تحلق مثل فراشة وليدة تخرج من شرنقة ذابلة تقبع أمامى.

وفى النهاية، سمعت نفسه الأخير يخفت. ولم ينازع حتى فى موته، هكذا حينما حانت ساعته فارقت روحه جسده بسلاسة وسهولة وفى رضا واطمئنان وكأنه يتنهد.

وجلس بجوار الفراش السيد المبجل "وليام هوارد"، رجل الدين الزنجى، وبين راحتيه أحد الكتب السماوية، وفى أثناء مفارقة الروح للجسد أغلق الكتاب بهدوء، ثم خفض رأسه وهمس: "إليك، يا رب يا رحيم، نودع روح عبدك الفقير".

وبعد دقيقة، ربت كتفى برفق كما لو أنه فهم أثر الفاجعة التى نزلت على قلبى، وقال: "ابتهجى واسعدى بشدة". ثم استدار وغادر الحجرة وأغلق الباب خلفه برفق.

وعندما صعدت روحه إلى بارئها، قمت بعمل الأشياء التى على الممرضة أن تقوم بها للمريض بعد الوفاة، وفتحت درج المنضدة الموجودة بجانب الفراش وشرعت فى جمع جميع المتعلقات الخاصة بالسيد "ديتو" - نظارة قديمة مثنية وماكينة حلاقة ذات شفرة صدئة وأحد الكتب الدينية البالية من فعل الزمن، وهناك وجدت العملة التى كنت أعرف أنها جلبت له المزيد من البهجة. لقد كانت كنز حياته، وأمسكت بها فى يدى لفترة طويلة، متذكرة ...

لقد كان السيد "ديتو" أحد أول المرضى الذين عُهِدَ إلىَّ بهم فى شتاء عام ١٩٤٧، عندما تسلمت مهامى كممرضة شابة فى جناح مرضى السل بالمستشفى الإدارى للمحاربين القدامى بمدينة "لويزفيل"، بولاية "كنتاكى". وكان "ديتو" هو اسمه الحقيقى، ولم يُعرف باسم آخر غيره. وهو أمريكى أسود ولد لأبوين من العبيد بـ "نيو أورليانز" فى وقت الحرب الأهلية، وأصبح يتيمًا فى سن صغيرة، وفى هذه الفترة صدر قرار تحرير العبيد، وهكذا أصبح وحيدًا بلا عائلة أو سيد، فأصبح أشبه بالريشة فى مهب الريح. وباستثناء تأدية الخدمة فى أثناء اندلاع الحرب بين أسبانيا والولايات المتحدة الأمريكية، عاش حياته اليوم بيومه وعمل العديد من المهن الغريبة لمن استطاع أن يستأجره؛ بالإضافة إلى ذلك عاش بمفرده فى كوخ أعطاه إياه ملاكه السابقون، وقبل بضعة أعوام، كان قد أتى إلى "لويزفيل"، ومرض لمدة طويلة. وحينما أودع فى المستشفى، كان يعانى من مرحلة متقدمة من السل. هكذا، تفتق خراج كبير بجسده تاركًا تجويفًا ينزف مادة ذات رائحة كريهة.

وقد استقبلتنى تلك الرائحة الكريهة التى تنبعث من الخراج أثناء دخولى غرفته فى أول يوم، وأردت أن أستدير وأفر هاربة، وربما كنت فعلت ذلك، لولا أن هناك شيئًا ما فى عينى السيد "ديتو" استوقفنى. فقلت: "صباح الخير سيد "ديتو"، هل أنت مستعد للأنشطة الصباحية؟".

فأجاب قائلاً: "أنا لا أعرف أيًا منها يا سيدتى؛ ولكنك إن كنت تعتقدين أننى فى حاجة إليها، فأنا مستعد".

بدأت بغسل يدى ثم قمت بتغيير الملاءات، وكان الجسد الصغير هزيلاً للغاية حتى إنه بدا عديم الوزن تقريبًا فى أثناء ما كنت أديره برفق على جانبيه. وانتفخت عيناه من الألم، إلا أنه لم يصدر أى صوت.

أتذكر كيف شعرت بالغثيان عندما أزلت الضمادة من على الخراج، إلا أن صوتًا بداخلى جعلنى أتماسك. وقال "ديتو": "لا أعرف كيف تتحملين ذلك يا سيدتى! أنا نفسى لا أستطيع تحمل تلك الرائحة!" ثم التوت قسمات وجهه راسمًا تعبيرًا كوميديًا عليه جعلنى أضحك بصوت عالٍ. وعندما سمع ضحكتى، ضحك هو الآخر. ونظر كل منا إلى الآخر بعجز، وغمرتنا موجة من السرور مثيرة للضحك، وفجأة بدا الجو منعشًا أكثر وأقل عدوانية. ولم أنزعج أبدًا من هذا المشهد مرة أخرى.

وفى النهاية عندما قمت بفرد الملاءة البيضاء النظيفة وثبتها فى مقابل صدره، كان لا يزال وجهه يتلألأ من أثر مزحتنا. وقال: "يجب علىَّ أن أشكرك يا سيدتى! إننى أشعر بتحسن، وهذه هى الحقيقة"، ثم مد يده النحيلة، بوهن وهى ترتجف، وتلمس طريقه نحو درج المنضدة الموجودة بجوار الفراش، وأخرج منه عملة لامعة وقدمها لى.

وعلق قائلاً: "هذا لا يكافئ صنيعك الطيب؛ ولكن اليوم الجو بارد للغاية، لذا فكرت فى أن بعضًا من القهوة الساخنة قد يجعلك سعيدة".

فُتح الدرج، واستطعت أن أرى عددًا من العملات، ربما عشرين، مبعثرة بين أغراضه الشخصية. وكان هذا كل ما يملك من مال فى هذه الدنيا. وكان علىَّ أن أقبل عرضه فى الحال. وبدلاً من ذلك، كان رد فعلى سريعًا. وقلت: "أوه، لا يا سيد "ديتو"! لا أستطيع أن أقبل ذلك. إنك تدخر ذلك لوقت الحاجة".

ورأيت الضوء والبريق اللذين كانا بعينيه قد ذهبا، وكأن شبحًا قاتمًا قد سقط على وجهه، وقال: "ليس هناك وقت حاجة أكثر من الآن".

وبعد أن سمعت نبرة اليأس فى صوته، عرفت فى الحال ما الذى قمت به. لقد بخست من قدره حيث جعلته يشعر كأنه رجل طاعن فى السن لا يملك شيئًا من حطام الدنيا، وليس هناك ما ينجزه فى الحياة سوى الموت، وبسرعة قلت: "أتعلم يا سيد "ديتو"، أعتقد أنك على صواب. لا أستطيع أن أفكر فى شىء أفضل من فنجان من القهوة الجيدة"، ثم أخذت العملة من يديه ورأيت الضوء يعود إلى وجهه مرة أخرى.

وفى الأيام التالية، زاد وهن السيد "ديتو" على نحو منتظم، وفى صباح كل يوم، عندما كنت أجعله يخوض نفس الروتين المتعب، كان يخضع للأمر بصبر، وبطريقة أو بأخرى كان هناك دومًا حوار قصير بيننا، وقليل من المرح والضحك، هكذا كنت أتوق إلى الساعة التى كنت أقضيها معه. وفى كل صباح قبل أن أغادر الغرفة كانت يداه تتلمسان طريقهما إلى عملة أخرى ويردف قائلاً: "هذا لا يكافئ صنيعك الطيب".

وشاهدت كومة العملات القليلة تتناقص ببطء ودعوت ألا يبدد السيد "ديتو" ثروته هذه فى أثناء حياته. والآن، وهنت قوته تمامًا، ومع ذلك، لم ينس ولو لمرة هديته لى أبدًا، حتى وإن لم يستطع أن يرفع يده بدون مساعدتى.

وفى أحد الأيام، رأيته يتحسس طريقه إلى آخر عملة فى الدرج. فوجهت يديه نحوها، مقاومةً الدموع التى تكاثفت فى عينى. وبحثت فى عينيه عن أى علامة تدل على أنه أدرك أنه لم يعد هناك أى عملات أخرى، إلا أنه لم يع ذلك. وقدم العملة لى وهو يبتسم ابتسامته العذبة متمتمًا بنفس كلمات الامتنان المعهودة. ثم علمت أنه لم يعد بكامل وعيه. كان يدرك فقط فرحة العطاء، وعلمت بسعادة غامرة أنه لم يعد يحسب ما يدخره. لذلك أعدت العملة بصمت إلى زاوية الدرج.

وعاش لمدة أسبوعين بعد ذلك. وكل يوم بعد أن أنتهى من أعمال الرعاية الصباحية ليستلقى فى راحة ونظافة على الملاءة البيضاء الجديدة، يكرر مهمهمًا: "أنت ملاك يا سيدتى، أنت ملاك بكل تأكيد". ثم أعلم أنه قد حان الوقت لأخذ يده بيدى لأوجهها إلى زاوية الدرج. كل يوم يعطينى العملة، وكل يوم أعيدها مرة أخرى للدرج.

وفى ذلك اليوم الأخير أرسلت إلى السيد "هوارد"، رجل الدين. فأتى وقرأ بحنان كما لو أنه يقرأ لطفل يغالبه النعاس، قرأ بصوت سلس... "وعندما رأى الرجل الصالح الحشود، صعد إلى الجبل، وحينما استقر، جاءه أتباعه: وعظهم قائلاً: "طوبى للفقراء فإن لهم الجنة. وطوبى لأصحاب الابتلاء فإن لهم السلوى. وطوبى للخاشعين الخاضعين فإنهم يرثون الأرض".

وفى اعتقادى: " *لقد كان السيد " ديتو" حقًا أفقر الرجال وأكثرهم خشوعًا وخضوعًا؛ فلقد تحمل المعاناة الرهيبة دون شكاوى. لكن الآن، وفى آخر ساعة فى حياته، لم يستطع أن يسمع مرة أخرى الوعد بالسعادة الأبدية*. وعلى حين غرة، اندلعت ثورة فى قلبى. لقد كان السيد ديتو رجلًا صبورًا حقًا. لقد ابتلاه الله بهذا المرض اللعين، لكنه تحمل كل الآلام التى شعر بها. ولم يتساءل قط لماذا ابتلاه الله بهذا المرض اللعين.

وبعد أن رحل رجل الدين، وقفت لفترة طويلة وفى يدى آخر قرش متبق من الثروة. وفى النهاية وضعته مع باقى أغراض السيد "ديتو"، وربطت الأشياء كلها معًا واضعة إياها فى ربطة صغيرة حزينة وميزتها باسمه، ثم أخذتها إلى المكتب، واقترحت تسليمها إلى السيد "هوارد".

وفى وقت لاحق بعد الظهر، وقبل وقت انصرافى من العمل، ظهر السيد "هوارد" فى جناح

المرضى. ونظر إلىَّ وابتسم، ثم أردف قائلاً: "يبدو أن السيد "ديتو" خَلَّفَ وراءه تركة صغيرة. وأظن أنه كان يريد إعطاءها لك،" ثم أخرج قرشًا من جيبه ودسه فى يدى.

وفى هذه المرة قبلته فورًا. وفجأة أدركت معنى هديته متذكرة البريق فى عينى السيد "ديتو". وكنت آخذه مرارًا وتكرارًا فى حزن، ظنًا منى أنه علامة على فقره. والآن ولأول مرة، رأيته كما هو حقًا: رمز متلألئ لثروة لا حدود لها، ثروة لم أكن أحلم بوجودها قط. وفى تلك اللحظة المشرقة تبددت الأحزان وتلاشت الشفقة. وكان السيد "ديتو" المسكين ثريًا ثراء يفوق الخيال. فكانت تركته الضخمة عبارة عن: صبر وإيمان وحب، وكل ما يستطيع قلب بشر أن يحمله بين طياته.

وذهبت إلى كافيتريا المستشفى واشتريت فنجانًا من القهوة. وكانت هناك منضدة شاغرة بجانب النافذة فجلست. وحل الظلام تقريبًا. ولمعت نجمة صغيرة باكرًا فى السماء. ثم رفعت فنجان القهوة إلى شفتى وشربت بصمت وعمق.

فى أثناء قراءتك لتلك القصة، يمكنك أن تستمع إلى الصمت المستمر الذى ملأ غرفة السيد "ديتو"، وبإغلاق الباب وحيدًا بدون أسرة أو معارف من حوله، لم يكسر هذا الصمت سوى تلك المرات القليلة عند دخول الممرضة. ومع ذلك، فإن الضجة الوحيدة التى يمكنك سماعها فى هذه اللحظة هى صوت الامتنان المتبادل بين الممرضة والسيد "ديتو". ومما هو جدير بالذكر أن التعبير عن الامتنان لا يتطلب الضجة والضوضاء؛ بل يكون بهدوء ورقة. فبدلاً من التعبير عن الشكر والامتنان بصوت مسموع، فمن الممكن أن يكون فى صورة ابتسامة صامتة أو بطاقة شكر.

تكثر أسباب وفرص التعبير عن الامتنان حتى وإن كنا نعيش فى عالم قاسٍ، ورغم قسوة هذا العالم، فإنه من السهل التسليم بوجود الخير فى الحياة. وقطعًا كانت المسألة هكذا بالنسبة للسيدة التالية، حتى اليوم الذى انهارت السماء عليها.

استعادة حواسى

"سارة بان بريثناتش"

فى أثناء تناولى للغداء فى أحد المطاعم فى منتصف الثمانينات، اكتشفت أن الشخصية "التى ظهرت فى فيلم "Chicken Little" (شخصية خيالية سقطت على رأسها بذرة فاعتقدت أن السماء تسقط عليها) كانت تعرف ما تتحدث عنه: قد تسقط السماء فجأة؛ فهذا ما حدث لى حيث سقطت السماء فوق رأسى فى صورة السقف الخشبى الذى قيدنى على الطاولة. لم يسقط السقف على أى شخص آخر فى المطعم.

لم أفقد الوعى ولكن رأسى جُرح وأصبحت طريحة الفراش ومشوشة لأشهر عاجزة عن الحركة لعام ونصف تقريبًا. خلال أشهر نقاهتى الأولى فقدت جميع حواسى؛ فقد كنت أرى رؤية ضبابية وكنت حساسة للغاية تجاه الضوء، فحتى ظلال الضوء التى كانت موجودة فى غرفتى كانت ممنوعة على. وحتى رؤية الرسومات المختلفة الموجودة على غطاء السرير كانت تسبب لى الاضطراب! وكان على أن أقلب الغطاء على الناحية الخالية من الرسومات.

لم يكن فى مقدورى الاستماع للموسيقى لأنها كانت تسبب لى الدوار، ولم يكن فى مقدورى الاستمرار فى محادثة تليفونية لأن التعامل مع الأصوات وإعادة ترتيبها بحيث تصبح ذات معنى فى عقلى كان أمرًا مستحيلاً بالنسبة لى، ولم يكن فى استطاعتى أيضًا تذوق طعامى أو شم رائحة شعر ابنتى الصغيرة الحلوة بعد غسلها إياه.

كانت تمر على أيام تؤلمنى فيها أقل لمسة، وكان وضع أى شىء على قدمى يسبب لى ألمًا شديدًا، حتى وإن كان هذا الشىء خفيفًا مثل الورقة. كما أن وضع سترة على مرفقى كان يسبب لى إحساسًا يشبه الإحساس الذى يشعر به الفرد عندما يحك بأظافره صبورة طباشير.

وأصبحت الحواس التى كنت أتعامل معها على أنها أمور بديهية طوال حياتى غريبة على وفقدتها تمامًا، فقد فقدت إحساسى بالتوازن وإحساسى بالعمق والمسافة كما هو حال القطة التى فقدت شواربها، وكانت مجرد فكرة قيامى من على السرير لعمل فنجان من الشاى تسبب لى ألمًا لأننى كنت أعرف أننى سوف أتعثر وأقع. لقد كنت أعمل كصحفية فى جريدة "واشنطن بوست" أكتب فى موضوعات الحياة، وبسبب الحادث، حرمت من مواساة قرائى - بالكلمات المكتوبة والملفوظة - ناهيك عن حرمانى من مورد رزقى وإحساسى بالانتماء.

كما فقدت هويتى بسبب ضرورة مكوثى فى السرير وعدم الاستمتاع بصحبة أسرتى وعجزى عن الاعتناء بابنتى "كاتى" التى تبلغ من العمر عامين. لم أعد زوجة وأمًا وكاتبة، فمن أنا إذن؟ بدا لى فى لحظة غير عادية أن إحساسى بالفكاهة والمكان والهدف والأمان - والأهم إحساسى بالأمن والسلم - كل هذا قد زال.

استمرت هذه الآثار الجانبية غير المستقرة لبضعة أشهر وغيرت حياتى بطرق لم يكن لى

أن أتخيلها؛ فقد قهرنى الإحساس بالعار لعدم قدرتى على التحدث بوضوح أو القراءة وفهم ما أقرأ. وحتى عندما لم أعد طريحة الفراش شعرت بحرج شديد من ظروفى لأننى لم أكن أخاطر بالخروج لأبعد من فناء المنزل. وقد زاد ذلك إحساسى الكبير بالوحدة التى كنت أشعر بها بالفعل. وبدلاً من التمتع بصحبة الأسرة والأصدقاء، أصبحت أيامى مليئة بشعور بالضياع وامتلأت لياليَّ بإحساس مخيف نحو المستقبل.

فى الفترة التى فقدت فيها جميع حواسى، كنت أطرح على نفسى العديد من التساؤلات "لماذا أنا، لِمَ حدث ذلك؟ لماذا حدث ذلك الآن؟ لماذا خصنى الله بهذه المحنة؟ بالطبع، علمت الآن أن الحادث الذى أصابنى اجتمعت فيه الظروف وخطأ البشر ضدى؛ فعمود السقف الموجود فى المطعم لم يتم وضعه فى مكانه بعد إصلاح أنبوبة التكييف. لقد أصبحت أؤمن بأن الله يمتحن عباده بمحن، ثم يُوَفِّى الصابرين منهم أجرهم بغير حساب، فيشفيهم بطرق لا يمكنهم تخيلها.

إن فترة مكوثى فى الفراش كانت فرصة ممتازة لأوجه جل اهتمامى لقدرة الله عز وجل، وقد كانت من أهم اكتشافاتى أن رحمة الله تأتى من حيث لا يحتسب الإنسان؛ فقد أتتنى رحمة الله على هيئة صحن من صوص المكرونة الإسباجتى؛ فبعد أشهر من الحادث الذى أصابنى، كان صوص المكرونة الإسباجتى أول ما أمكننى تمييز رائحته من بين الأطعمة.

عندما أتتنى رائحة الطعام الذى كانت تطهوه صديقتى، واستطعت شم هذه الرائحة، لم أصدق أنفى. وبسعادة تتبعت رائحة الثوم والبصل والطماطم والفلفل والتوابل التى كانت غريبة ولكنها معتادة والتى كانت تأتى من الطابق السفلى من المطبخ. كنت طائرة من الفرحة. شعرت أننى أقف على أرض صلبة فى منزلى. اكتشفت معجزة وجود شىء جميل فى الأمور العادية، ومن هذه اللحظة تغيرت حياتى للأبد.

أخذت ملعقة وغمستها فى الصوص وقربتها من شفتى. لم أكن قادرة على تذوق الصوص بعد، ولكن كان فى إمكانى معرفة درجة حرارته وقوامه. ليس ذلك مهمًا. كنت ممتنة لمجرد قدرتى على استنشاق رائحة الحياة العادية التى حرمت منها لفترة طويلة. صعدت للحمام وأخرجت برطمان الأدوية التى يتم استنشاق رائحتها، وبالطبع استطعت تمييز الرائحة! وغمست وجهى فى ملابس نظيفة واستنشقت عبير قميص دافئ. وهكذا كان الحال.

وفى الأسابيع القليلة التالية أعدت اكتشاف الحياة بنفس إحساس ابنتى الصغيرة، ذلك الإحساس المليء بالتعجب والدهشة. بعد ذلك استعدت حاسة التذوق، بعد ذلك حاسة السمع ثم البصر ثم اللمس. ومع استعادة كل حاسة من حواسى كنت أشعر بالنشوة؛ ثم أنخرط فى البكاء. لقد استطعت عض ثمرة خوخ يانعة، والاستماع للموسيقى ورؤية ضوء الشمس الساطع عبر النافذة، وتمكنت من ارتداء سترتى المفضلة ومعانقة ابنتى التى تحبو وأخذها بين ذراعى مرة أخرى.

كنت مندهشة وخجولة من عدم تقديرى لما كان على مقربة منى. إننا لا نعرف النعمة التى بين أيدينا إلا عندما تضيع منا. لقد أقسمت ألا أغفل عن مدى أهمية تلك النعم مرة أخرى.

وبالفعل لم أغفل عن أهمية تلك الأشياء، بعد مرور كل هذه السنوات، كنت أحاول جاهدة أن أجعل من كل يوم تجربة عميقة مليئة بالحواس؛ تجربة أخذت وقتًا لأتلذذ بطعم الحياة وصوتها ورؤيتها وروائحها. يمكنك القيام بالأمر نفسه من خلال قوة ونعمة الامتنان.

لا يعرف السمك قيمة الماء حتى يخرج منه؛ ذلك لأنه مغمور فى العنصر الذى لا يدرك أهميته بالنسبة للحياة. وهذا هو الحال بالنسبة لكثير من الناس والذين يرفلون فى الكثير من النعم والفرص التى لا يدركون مدى أهميتها حتى تزول عنهم ثم يتوقفون ليتأملوا حالهم ويصبحوا ممتنين ولكن بعد زوال النعمة. وفى أحيان كثيرة، تكون قوى الظروف القاهرة وليس الضمير، هى الدافع وراء إحساس المرء بالامتنان.

فى بعض الأحيان، تكون أفضل طريقة للتعبير عن الامتنان أن تقدمه فى صورة إطراء؛ فهو طريقة لإخبار الآخرين أنك ممتن لما هم عليه أو لجعلهم يعرفون أنك تقدر شيئًا قاموا به، كما هو موضح من خلال الجد الموجود فى القصة التالية.

"درس لكل الأجيال"

"بيث ميلالى"

كان أبى دومًا يأخذ دور الرامى فى مباريات البيسبول التى كنا نلعبها فى الفناء الخلفى للمنزل. لقد حظا أبى بهذا الدور نظرًا لأنى أنا وأختى وأخى لم يكن فى مقدورنا أن نتلقى الكرة من عند قاعدة الضارب، بالإضافة إلى أنه لم يكن بارعًا فى الجرى خلف الكرة التى تخرج نحو حقول الذرة الخلفية؛ حيث كانت لديه ساق خشبية. ولهذا السبب كان يقف تحت أشعة الشمس الحارقة ليرمى الكرة إلى ما لا نهاية فى حين أننا نتبادل الأدوار لضرب الكرة.

وكان يدير مباراتنا وكأنه مخول بسلطات أحد مديرى استاد "يانكى" الشهير حيث كان يتوفر به شروط ومتطلبات أى مدير، وكنا نثرثر أثناء وجودنا فى منطقة اللعب خارج الملعب

تحسبًا لوقوع أحد الاحتمالات العديدة. هكذا، كنا نحاول استباق الكرة، بغض النظر عما إذا كان الأمر يبدو لا طائل من ورائه.

ولم يكن من السهل التقدم لضرب الكرة فى مقابل أبى؛ فلم يكن يعبأ باتباع أسلوب الرأفة أو اللين فى أثناء اللعب مع الأولاد؛ فليس هناك جدوى من إسعادهم بضرب كرة ثابتة فى مكانها. هكذا، لم يكن يعتذر قط عن تسديد ضربة إلى، بل كان يفعل ذلك طوال الوقت. وإذا انتحبت شاكيًا رمياته السريعة، فكان يبادرنى بسؤاله: "هل تريد أن تلعب المباراة أم لا؟".

وكنت أريد أن ألعب بالفعل، وحينما كنت ألحق بالكرة فى النهاية كنت أشعر وكأنه يقول لى أوه يا رجل، أعلم أننى أستحق ضربة التسديد، وأظل أبتسم على طول خط القاعدة الأولى.

وقد أعود لألقى نظرة على أبى عند منطقة تلة الرامى، فكان يخلع قفازه ويثنيه أسفل إبطه ثم يصفق لى. وكنت أستمع إلى تصفيقه وكأنه هتاف حاد فى استاد "يانكى".

وبعد مرور سنوات، تعلم ولدى قواعد لعبة البيسبول نفسها من أبى. وفى ذلك الحين، كان أبى يرمى الكرة من على كرسى متحرك. لأنه قد فقد ساقه الأخرى فى إحدى العمليات الجراحية.

ومع ذلك، لم يتغير أى شىء آخر. واستلزم الأمر من ولدى أن يثرثر أثناء وجوده فى منطقة اللعب خارج الملعب، وكان عليه أن يحاول استباق الكرة، بغض النظر عما إذا كان الأمر يبدو لا طائل من ورائه. وإذا انتحب شاكيًا من سرعة الرمية، كان يتلقى إنذارًا: "هل تريد أن تلعب المباراة أم لا؟".

وكان يريد ولدى اللعب بكل تأكيد.

وكان ولدى يبلغ من العمر تسع سنوات فى فصل الربيع قبل وفاة جده، وكانا قد لعبا كثيرًا من المباريات فى هذا الموسم؛ وواجه أبى سلسلة من الشكاوى المعتادة التى كان يدفعها بقوة.

وقد يصيح أبى إليه: "ثبت عينيك على الكرة!".

وفى النهاية، لقد فعلها من أول ضربة له. لقد سدد الضربة فى المنتصف تمامًا. وضربت الكرة منطقة الوسط مباشرة عند والدى.

واستطاع والدى الوصول إليها ولكنه أخفق فى الإمساك بها. وفى أثناء ذلك، مال كرسيه المتحرك إلى الخلف. وبالحركة البطيئة شاهدنا أبى وكرسيه يتساقطان حتى ارتطم بالأرض وسقط على ظهره.

وقف ولدى ثابتًا فى مكانه فى منتصف الطريق إلى القاعدة الأولى.

وصاح والدى من موقعه على الأرض: "لا تتوقف أبدًا عن الجرى! لا تزال الكرة فى الملعب! اجرِ!".

وعندما وقف ولدى آمنًا عند القاعدة الأولى، استدار ليلقى نظرة على والدى وهو ومستلقٍ على ظهره فى منطقة تلة الرامى. ورآه يخلع القفاز ويثنيه تحت إبطه. ثم سمع جده يصفق له.

يستحق كل فرد أن يحظى بمثل هذا الجد. هناك المزيد من النقد والسلبية التى يمكننا الاستفادة منها مثلما نستفيد من المدح والثناء والتعبير عن الامتنان الذى نتلقاه من شخص نكن له كل الاحترام والتقدير، وبلا شك ستعيش كلمات الجد القاسية التى تعبر عن المدح والثناء فى ذاكرة أبنائه وأحفاده متجاوزة مجرد دوره كرامٍ فى مباريات كرة البيسبول.

فى الختام

يُعد الامتنان واحدًا من أسهل المبادئ التى يمكن تطبيقها وذلك على مستوى الجهد المطلوب والخبرة والمعرفة. وعلى الرغم من العائد الكبير الذى يعود من جراء التعبير عن الامتنان، فإنه لا يتم استخدامه الاستخدام الأمثل. ما السبب؟ ربما يرجع السبب إلى افتقار التواضع ـ ولعله من الصعب الاعتراف بالحاجة إلى المساعدة، أو ربما يكون السبب هو الافتقار إلى الشجاعة ـ فقد يشعر المرء بخجل من إخبار الآخرين بما يمثلونه فى حياته. ومع ذلك، فإن الأشخاص الذين يحققون النجاحات اليومية يبادرون بإظهار الامتنان بصفة يومية. فإنهم لا يعتبرون الحياة ولا فضل الآخرين ودماثة خلقهم أمرًا مسلمًا به. هكذا، فإنهم يسارعون إلى التعبير عن الشكر للآخرين ويبادرون بالإشادة والاستحسان. ولقد وجد الكثيرون أن أفضل وسيلة تساعدهم على النوم أن يذكر المرء النعم الواحدة تلو الأخرى قبل أن يخلد إلى النوم.

تأملات

- مَثَّلَ كل قرش من قروش السيد "ديتو" تعبيرًا صادقًا عن الشكر. فهل قمت بالتعبير عن الشكر والامتنان لأحد مؤخرًا؟

- إن ممرضة السيد "ديتو" جعلته يشعر بالتقدير والاستحسان بقبول قروشه بلطف وكياسة. فهل حدث وقبلت شكر الآخرين بلطف وكياسة؟

- تكلف الأمر حدوث كارثة لتدرك "سارة" أن لديها نعمًا كثيرة لتشكر الله تعالى عليها. فما هى النعم الموجودة فى حياتك والتى تتعامل معها وكأنها أمر مسلم به؟

- وكما أوضح مثال الجد، إن بعض طرق التعبير عن الامتنان، والتى تكون ذات قيمة، تأتى فى صورة إطراء واستحسان. فهل تستخدم لغة الإطراء والثناء كجزء من مفرداتك اليومية؟

المزيد من التأملات حول
الامتنان

مع خالص الشكر والامتنان

ينبع الامتنان من القلب؛ ثم يفتح عيوننا على مواطن الجمال فى الطبيعة من حولنا وثراء العلاقات الإنسانية وخاصة الصداقات العزيزة إلى قلوبنا.

يشبه الشعور بالامتنان وعدم التعبير عنه إعداد هدية وتغليفها وعدم تقديمها.

ـ "ويليام آرثر وارد"

■ ■ ■

أصعب عملية حسابية يمكن أن يقوم بها المرء هى القدرة على حساب النعم التى يتمتع بها.

"إيرك هووفر"

■ ■ ■

بكيت لأنى ليس لدى حذاء حتى رأيت من ليس لديه قدم.

ـ حكمة فارسية قديمة

■ ■ ■

قبل أن تأكل الثمار فكر فى من زرع الأشجار.

ـ حكمة فيتنامية

■ ■ ■

الصحة تاج على رءوس الأصحاء، لا يراه إلا المرضى.

ـ حكمة مصرية

■ ■ ■

كان الناس فى قديم الزمان يشكرون على أقل القليل من النعم لأنهم كانوا يتوقعون القليل فحسب. أما الآن، فمهما وفرت الحكومات للشعوب ومهما حصلنا على النعم، نظن أنه قليل للغاية. فإن لم نتمكن من ركوب سيارة "بويك" جديدة واقتناء راديو جديد وارتداء بذلة سهرة، بالإضافة إلى الحصول على الإعانات الحكومية، نشعر وكأن الحظ يخالفنا.

ـ "ويل روجرز"

المدح والثناء

يُعد المدح والثناء أحد أشكال التعبير عن الامتنان؛ فهو إحدى الطرق لإخبار الآخرين بأنك ممتن لما هم عليه.

ليس هناك شيء يقتل طموح المرء مثلما يفعل نقد الرؤساء. لذا، فإننى متلهف على المدح والثناء ولكننى أكره وجود الأخطاء. ومع ذلك، علىَّ أن أجد الرجل الذى يعمل على نحو أفضل ويبذل المزيد من الجهد فى ظل الاستحسان والثناء وليس بسبب النقد اللاذع.

ـ "تشارلز شواب"

كيف تؤثر على الآخرين وتكتسب الأصدقاء

ـ تأليف "ديل كارنيجى"

■ ■ ■

يمتد أثر التشجيع، ولو بمجرد الربت على الكتف، طويلاً.

ـ "بينيت سيرف"

■ ■ ■

اضبط الناس وهم يفعلون الصواب؛ ثم أخبر الجميع بصنيعهم هذا.

ـ "كينيث بلانشارد"

■ ■ ■

إن أردت أن يتحسن أبناؤك، فاجعلهم يسمعوا مصادفة للأشياء الجميلة التى تحكيها عنهم للآخرين.

ـ "حاييم جينوت"

■ ■ ■

قال الصبى لأمه: "إنك لا تذكرين أبدًا أننى أزيل أثر الأقدام".

ـ صحيفة "مينيابوليس تريبيون"

■ ■ ■

أستطيع أن أحيا على إطراء حسن لمدة شهرين.

ـ "مارك توين"

■ ■ ■

فى بعض الأحيان، تستطيع الأقوال أن ترقى إلى منزلة الأفعال فى لحظات النعمة والرخاء.

ـ "إيلى ويزل"

قوة الملاحظات

تُعد الملاحظات تعبيرًا عن الامتنان والمدح والثناء، ويمكن الاحتفاظ به لسنوات.

فى بدايات عملى كمحرر رياضى لصحيفة "مونبلييه ("أوهايو") ليدر إنتربرايز"، لم يكن لدى الكثير من خطابات القراء والمعجبين، أثار اهتمامى خطاب موضوع على مكتبى فى صبيحة أحد الأيام. وكان الظرف يحمل شعار جريدة "توليدو بليد" أشهر جريدة فى المدينة.

وعندما فتحته، قرأت ما يلى: "ما أروع ما كتبت عن فريق "التايجرز". استمر فى عملك إلى الأمام". وكان الخطاب بإمضاء "دون وولف"، المحرر الرياضى. وكنت فى سنوات مراهقتى (وكان إجمالى أجرى خمسة عشر سنتًا للعمود)، لذلك رفعت كلماته من معنوياتى للغاية. واحتفظت بالخطاب فى درج مكتبى حتى بلى تمامًا. وحينما كان ينتابنى الشك فى قدرتى ككاتب، كنت أقرأ ملاحظة "دون" وينتابنى شعور بالسعادة الغامرة.

وفيما بعد عندما تعرفت على "دون"، وعرفت أنه اعتاد على تدوين ملاحظات سريعة يشجع فيها الآخرين فى مختلف مجالات الحياة، أخبرنى بالآتى: "عندما أجعل الآخرين يشعرون بالرضا عن أنفسهم، أشعر أنا بالرضا أيضًا".

ـ "فريد باور"

■ ■ ■

جلس دكتور "ويليام إل. ستيتجر" ليكتب خطاب شكر لمدرسته التى كانت قد شجعته كثيرًا حينما كان تلميذًا فى فصله منذ حوالى ثلاثين عامًا. وفى الأسبوع التالى تلقى ردًا على خطابه، مكتوبًا بيد مرتعشة للغاية. وجاء فى الخطاب:

"عزيزى "ويللى": أردت أن أخبرك بمدى سعادتى بخطابك هذا؛ فأنا سيدة عجوز فى الثمانين من عمرها، أعيش بمفردى فى غرفة صغيرة وأطهو وجباتى، وحدى، وأبدو وكأننى آخر ورقة على الشجرة. ولعلك ستتعجب، يا "ويللى"، حين تعرف أننى قمت بالتدريس فى المدرسة لمدة خمسين عامًا، وخطابك هذا هو أول خطاب تقدير أتلقاه فى حياتى. لقد جاءنى خطابك فى صباح بارد وكئيب ليسعد قلبى الوحيد العجوز الذى لم تدخل عليه البهجة منذ سنوات".

ـ "مارتن بوكسبويم"

Table Talk for Family Fun

التعبير المادى عن الشكر

أحيانًا يُعد من الأفضل التعبير عن الامتنان فى صورة مكافآت مادية وملموسة.

فى مباراة كرة السلة النهائية على لقب البطولة والتى أقامتها الرابطة الوطنية لرياضة الجامعات عام ١٩٩٤، أشرك "نولان ريتشاردسون"، مدرب فريق "أركنساس" لكرة السلة، "كين بيلى" فى المباراة، وهو طالب فى السنة النهائية اعتاد أن يلزم دكة الاحتياط ولم يلعب كثيرًا طوال مشواره ولم يلعب نهائيًا فى الدور قبل النهائى.

ويقول "ريتشاردسون": "عندما رأيت وجه هذا الصبى فى الدور قبل النهائى، تألمت كثيرًا حتى إننى لم أستطع أن أنام. لذا، قررت أن يشترك "بيلى" فى المباراة النهائية. فقد يعنى هذا الكثير له ولأحفاده من بعده سواء كسبنا المباراة أم خسرناها".

ـ "كارى كيركباتريك"

"صحيفة" نيوزويك

[" ملحوظة: شارك " بيلى" فى المباراة بين فريق" أركنساس" وفريق" ديوك" حيث فاز فريق" أركنساس" ٧٦ ـ ٧٢]

■ ■ ■

كان توماس إدوارد لورنس (لورانس العرب) يحتفظ بكنز من الدنانير الذهبية فى حقيبة على سنام جمله، وكان أحد العرب قد أبلى بلاءً حسنًا فى إحدى المعارك، وقام بمساعدته، فسمح له بأن يغترف بيده من الذهب ما يستطيع.

ـ " لويل توماس"

THE REAL LAWRENCE OF ARABIA

■ ■ ■

أتمنى أن يفهم الآباء لو أنه حين ينجز أبناؤهم شيئًا فى أحد الأيام بشكل جيد، ثم ينخفض مستوى أدائهم فى اليوم التالى، فذلك يرجع إلى كونهم قد أنجزوا الشىء بهدف الحصول على مكافأة مادية. إن أساس الأمر يكمن فى منافسة المرء لنفسه؛ فمحور الموضوع هو تنمية الذات هو أن تكون أفضل مما كنت عليه فى اليوم السابق.

ـ "ستيف يونج"

مجلة PEOPLE

تقبل الامتنان

وكما يذكرنا مثال ممرضة السيد "ديتو"، يُعد تقبل الامتنان من الآخرين صورة من صور الامتنان نفسه؛ وليس من السهل إجادة الأمر.

من الممكن أن يكون العطاء سهلاً بمعنى أن يقوم به المرء من تلقاء نفسه تقريبًا؛ إلا أن الاستقبال من الممكن أن يمثل عبئًا على كل عصب من أعصاب الجسد.

ـ "إيه. في. لوكاس"

■ ■ ■

لا تتردد أبدًا أن تمد يدك للآخرين، ولا تتردد أبدًا في قبول اليد الممدودة إليك.

ـ "أحد الحكماء"

■ ■ ■

إن قبول هدية بلطف وكياسة وبنفس صافية، حتى وإن كنت لا تملك ما تقدمه في المقابل، هو في حد ذاته هدية.

ـ "لايت هانت"

■ ■ ■

يعتبر قبول ما يقدمه الآخرون بامتنان تأكيدًا وتعزيزًا لإحساسهم بقيمتهم وأهميتهم. وبهذا، يكونون على مستوى الأخذ والعطاء؛ فهذا هو المستوى الوحيد الذي يبقى على قوة العلاقات الإنسانية الحقيقية. هكذا، يتغير أسوأ شيء في العالم: فتتحول الكفالة والرعاية إلى صداقة؛ تلك العلاقة التي تعد أعظم شيء في العالم.

ـ "هالفورد إيه. لاكوك"

LIVING WITHOUT GLOVES

صناعة الحلم

عندما يعمل الحب والموهبة معًا، توقع إبداع تحفة فنية رائعة.

– "جون راسكن"

عندما سُئل "مارك توين" عن السبب الذى يدفع الناس الى الابداع، أجاب: "لكى يتوصلوا إلى فكرة – لكى يكتشفوا فكرة عظيمة – فكرة تشبه تحفة أثرية يمر أمامها الكثير من الأشخاص دون أن يلاحظوها أو يدركوا قيمتها. فإن كنت أنا أول من يكتشف تلك التحفة الأثرية، فهذا هو المغزى من وراء كل هذا الإبداع". وبالطبع، يُعد الإبداع أحد مباهج الحياة، وهو أن يدس المرء نفسه فى وسط شىء إبداعى وجدير بالاهتمام، ثم يراه يثمر. ومع ذلك، من الممكن اعتبار عملية الإبداع كسلسلة جبال ذات مرتفعات ومنخفضات – فرح ويأس – قبل أن ترى المكافآت.

وتشتمل المبادئ التى تمكننا من إتقان فن الإبداع على ما يلى:

- الرؤية
- الابتكار
- الجودة


ALL RIGHTS RESERVED UPLOAD BY
Abu bader

١٠

الرؤية

حدد الشيء الذي يمكنك القيام به ويجب عليك فعله،

تجد السبيل إليه.

"آبراهام لينكولن"

كل شيء ابتدع مرتين. نعم كل شيء! هكذا، تُعد الرؤية هي الخطوة الأولى في عملية الإبداع. لذا، تُسمى الرؤية، بالنسبة للمنزل برنامج العمل، وبالنسبة للحياة مهمة، وبالنسبة لليوم هدف وخطة. وبالنسبة للأبوين هي إيمان بالقدرات غير المرئية والكامنة بداخل طفلهما. وبالنسبة للجميع، تُعد الرؤية هي الإبداع العقلي الذي يسبق دومًا الإبداع المادي، أو الابتكار الذي يأتي في المرتبة الثانية.

لا تساعدنا الرؤية على استطلاع الفرص الحالية والتي قد لا يراها الآخرون فحسب، ولكنها توجهنا أيضًا نحو المستقبل وتدفعنا إلى التساؤل: "أين أريد أن أكون خلال خمس سنوات من الآن؟ عشر سنوات من الآن؟ هكذا، تتطلب الإجابة عن هذه الأسئلة وقتًا ـ بل وتتطلب من المرء أن يحلم بعض الشيء. كان "والت ديزني" نابغة من ضمن النوابغ الذين كانوا يبدعون ويحلمون. وساعده كل من عبقريته في الابتكار وحاسة البصيرة في الكشف عن أفكار غير مرئية للآخرين والتطلع للفرص المستقبلية. وعند استمتاعك بقراءة قصة "أمنية السماء" والقصص الأخرى التي تؤكد على مبدأ التحلي بالرؤية، تأمل رؤيتك الخاصة بالإنجازات والخطط التي تريد أن تحققها على مدار السنة القادمة والسنوات الخمس التالية وكيفية إنجازها على أتم وجه.

"أمنية السماء"

"ريتشارد كولير"

كان ذلك فى أحد أيام شهر أكتوبر المشرقة عام ١٩٦٥، وكان المكان يبعد ستة عشر ميلاً عن جنوب غرب مدينة "أورلاندو"، بولاية "فلوريدا"، . وكانت عبارة عن صحراء والتى تبلغ مساحتها ضعف مساحة حى "مانهاتن"، المقر الذى اشترته شركة "والت ديزنى" للإنتاج الفنى لتوها. وعلى الرغم من أن المشاهد البسيط رأى أن هذا المكان مجرد مستنقعات ومساحات من بساتين أشجار السرو، استطاع "ديزنى" بالفعل رؤية المستقبل الواعد - عالمًا ترفيهيًا منقطع النظير؛ يدعى "عالم "والت ديزنى"". وكانت هذه مجرد البداية؛ ففى الوقت الراهن، كشف "ديزنى" النقاب عن حلم يفوق كل هذه الإنجازات. لقد طرح "والت ديزنى "على نفسه هذا السؤال: "هل من الممكن أن يصبح هذا المكان شيئًا ذا قيمة إذا بنينا مدينة هنا، أو "مجتمعًا تجريبيًا للغد؛ حيث يمكن للناس أن يعيشوا بدون حركة سير المرور أو دخان وضباب أو أحياء فقيرة؟".

إلا أن "جو بوتر"، نائب مدير شركة "ديزنى"، اعترض قائلاً: "لكن سيكلفنا الأمر مئات الملايين من الدولارات يا "والت"!"

لمعت عينا "ديزنى" البنيتان. وسأل: ""جو" ألا تستطيع أن تصب تركيزك على الموضوع وتترك الموضوعات غير الجوهرية؟".

وكانت الملحوظة فى موضعها تمامًا؛ فقد كان "والت إلياس ديزنى" يحلم مثل هذه الأحلام طوال حياته. هكذا، كان "والت ديزنى" مؤسسة صناعية قائمة بذاتها.

أول عالم سحرى

وعندما كان "والت" فى الرابعة من عمره، أخذ والده "إلياس ديزنى" قرارًا حاسمًا فى تشكيل مستقبل الصبى. وكان "إلياس ديزنى"، والذى عمل نجارًا، رجلاً مبجلاً وتقيًا وملتزمًا بالتعاليم الدينية. وحينما تم فتح ثلاث حانات بالقرب من منزله، استشاط غضبًا. وقال لزوجته، "فلاورا": "لم تعد المدينة مكانًا مناسبًا لتربية الأبناء" وبعد ذلك، اشترى ضيعة تعرف باسم مزرعة "كران"، والتى تبعد مائة ميل شمال شرق مدينة "كانساس سيتى".

بالإضافة إلى "والت" ووالديه، كان هناك أربعة أفراد آخرون فى أسرة "ديزنى": "هربرت". سبعة عشر عامًا، "ريموند"، خمسة عشر عامًا، "روى"، اثنا عشر عامًا، "روث"، سنتان. وكان يعنى التفاوت بين الأعمار أن "والت" ليس لديه رفاق فى المزرعة. لذا، انتحى جانبًا سعيًا لإيجاد الصحبة بين حيوانات المزرعة؛ فكان يبدع الألعاب ويطورها ويلعب على أساس قواعد خاصة

به، وبدا الأمر وكأن رفاقه يتجاوبون معه ويفهمونه. فكانت، "سكينى"، العنزة الصغيرة، تصيح بحماس فى أثناء لعبة الغماية؛ وكان "بيت"، جرو الأسرة، يثبت كفاءته فى لعبة شد الحبل. فى حين أن "تشارلى" العجوز، حصان جر العربات، اخترع لعبة خاصة به - وهى الجرى إلى البستان ذى الأفدنة الخمسة فى مراوغة خيالية كلما اعتلى "والت" ظهره. وكانت الحيوانات بالنسبة لـ "والت ديزى"بمثابة الدمى والأصدقاء الذين لم يكن يحظى بهم أبدًا، وكانت المزرعة بذاتها أول عالم سحرى رأته عيناه .

ومثلما يفعل معظم المزارعين، ادخر "إلياس" مياه الأمطار فى براميل مكسوة بمادة القار. وفى أحد الأيام، لاحظ "والت" أن القار الموجود فى أحد البراميل كان يذوب بفعل أشعة الشمس. وعلى بعد أمتار من حظيرة الحيوانات كانت العنزة العجوز، والتى أعتاد ركوبها، تغثو برضا. وكانت تبدو موضوعًا نموذجيًا لرسمها، فأخذ "والت" فرشاة وغمسها فى القار وبدأ فى العمل مستخدمًا جانب المنزل كلوحة خاصة به.

تركه أبوه فى الحظيرة، وعلم "والت" أن أسرته لا تقدر موهبته ونبوغه. إلا أن إحدى قريباته رأت الموهبة الفذة الموجودة بالصورة، إنها العمة "مارجريت". وكنتيجة لذلك، اشترت لـ "والت" لوحة وعلبة من ألوان الكريون، وسريعًا ما شرع الصبى فى رسم كل شىء يقع عليه بصره فى فناء المزرعة.

"سأكون فنانًا"

داوم "والت" على الرسم، وكانت هوامش الكتب المدرسية الخاصة به تزدان برسومات الحيوانات التى تبدو حقيقية: سناجب وماعز وخراف، هم كل أصدقائه من مزرعة "كران"، وكانت هذه الحيوانات تتحلى ببعض الصفات البشرية المدهشة. وذات مرة، قامت مدرسة الفصل بإعداد تمرين لرسم الصور الساكنة: مزهرية تمتلئ بأزهار الربيع، ومما أثار دهشة المدرسة أن أزهار "والت" بدت وكأن لها حياة خاصة بها: أزهار التوليب الجميلة ذات بتلات على هيئة شفاه ورموش معبرة، وتحدثت أزهار النرجس البرى المرسومة على البالونات والرسوم الكارتونية، وأصبحت سيقان النباتات وأوراقها أشبه بالأذرع والأرجل البشرية.

وفى عام ١٩١٧، انتقل "إلياس" مرة أخرى، فى هذه المرة عائدًا إلى "شيكاغو". والتحق "والت" بمدرسة "مكينلى" الثانوية. فى ذلك الوقت، كان هناك شىء واحد فقط ذو أهمية ألا وهو: الرسم؛ حيث كان يدرس فن الرسم ثلاث ليالٍ فى الأسبوع تحت إشراف رسام كاريكاتير محترف من أكاديمية "شيكاغو" للفنون الجميلة. ثم أمضى عامًا تقريبًا فى فرنسا يقود عربة إسعاف لإحدى المنظمات الطبية، وعاد ومعه ٦٠٠ دولار من مدخراته وبعد أن عقد العزم على أن يصبح: "فنانًا".

وفى عمله الأول فى وكالة إعلانات صغيرة؛ حيث كان يقبض ٥٠ دولارًا شهريًا، قابل فنانًا

آخر من الشباب هو "إيب إيوركز". وسريعًا ما أصبحا شريكين وشرعا فى تصميم الإعلانات لحسابهما الخاص. وفى الشهر الأول ربحا صافى ١٣٥ دولارًا، وفى الشهر التالى لم يجدا كفاف عيشهما.

ثم تسلم كل منهما وظيفة فى شركة "كانساس سيتى سلايد" والتى كانت تصمم إعلانًا لمدة دقيقة ليعرض فى السينمات المحلية. وكانت هذه هى الخطوة الأولى بالنسبة لـ "والت" نحو عالم الرسوم المتحركة، هذا الفن الذى كان فى بدايته فى ذلك الوقت، وكانت الرسومات سريعة الحركة وغير واقعية.

وبدأ "والت" يجرب العمل فى هذا المجال. وتدريجيًّا توصل إلى طريقة مكلفة من الناحية المادية ومستغرقة لوقت طويل، إلا أنها اقتربت من الخداع الحركى الذى كان يسعى إليه. ولكى يصور صبيًا يركل كرة، قام برسم عشرين صورة على نحو لم يسبق له مثيل، وكل رسمة منها تطور الحركة بصورة طفيفة.

وأكمل "والت" مع "إيب" مجموعة من الإعلانات التى صممها تحت اسم استوديو "لاف - أوو- جرامز" لعرضها فى دور السينمات المحلية. وكانت هذه الإعلانات، تستغرق دقيقة، ومصممة لترويج المنتجات المحلية، وتركت فى نفس مدير دور العرض انطباعًا قويًّا. وسأل: "لكن هل هى باهظة الثمن؟".

فأكد له "والت": "فى إمكانى أن أصممها بثلاثين سنتًا". فوافق المدير على شراء كل ما صممه".

وفى طريقه إلى مكتبه لتسليم استقالته، تسمر "والت" فى مكانه على الرصيف حينما أدرك أن تكلفة الإنتاج هى ثلاثون سنتًا. لقد نسى أن يضمن المبلغ مكسبه، إلا أنه ابتهج ثم قال لـ "إيب" سنعوض ذلك خلال الصفقات التالية طوال حياته، كان ذلك معياره الوحيد عند الدخول فى مغامرة تجارية جديدة.

وفى وقت ما، أفلس أستوديو "لاف - أوو- جرامز"؛ فغادر "ديزنى" منزله وبات فى مكتبه نائمًا على كرسيه .

وقبل شهور، هاجم وابل من الفئران مكتب "ديزنى"؛ حيث اجتذبها بقايا وجبات الغداء الموجودة فى سلة المهملات. وسريعًا ما أصبحت المحاة والأقلام الرصاص فريسة لأسنانهما الحادة، واقترح بعض الفنانين الاستعانة بمصيدة فئران. إلا أن "والت" رفض ذلك. لذا، صمم مصيدة غير مضرة وأمسك بعشرة قوارض صغيرة، ثم أقام قفصًا واسعًا من سلة المهملات ذات الأسلاك. وفى ساعات منتصف الليل عندما كان يعمل "ديزنى" بمفرده، أصبح أحد الفئران، والذى أطلق عليه "والت" "مورتيمر"، أليفًا تمامًا حتى إن "والت" سمح له بأن يتراقص فوق لوحة الرسم؛ حيث وقف ينظف شاربيه بجراءة.

وأثناء جهاده لاستمرار عمله، قرر "والت" أن المكان الوحيد الذى قد يراه العظماء مناسبًا

لتحقيق أحلامهم هو مدينة "هوليوود". لذا، جمع بشق الأنفس ما يكفى لشراء تذكرة القطار وشرع فى المغادرة، وفى الليلة التى سبقت رحيله، قرر أنه حان الوقت ليودع أسرته من الفئران. وحمل القفص بحذر إلى قطعة أرض خالية، فانطلقت تسعة فئران نحو الحشائش، ما عدا الفأر العاشر "مورتيمر" حيث بقى فى مكانه. وأخذ يتطلع إليه بعينيه اللامعتين.

السعى وراء الكمال

وقبل مغادرة مدينة "كانساس سيتى"، كان "والت" قد بدأ فى الإعداد لسلسلة أفلام جديدة تدعى "أليس إن كارتونلاند". وكانت أحداث هذه السلسلة تدور حول فتاة صغيرة تقف أمام خلفية بيضاء ثم يحيط بها حيوانات كارتونية تتزامن حركتها مع حركات "أليس". وكان قد أرسل الفيلم إلى شركة "فينكلر"، موزع أفلام الرسوم المتحركة فى "نيويورك". وبعد قضاء عدة أسابيع، بدون عمل فى "هوليود"، تلقى طلبًا من شركة "فينكلر" برغبتهم فى الحصول على اثنى عشر فيلمًا.

وعلى الرغم من نجاح سلسلة "أليس" فى البداية، فإنها تراجعت إلى أبعد حد فيما بعد، فقد أمر "ديزنى" بإعادة رسم مشهد تلو الآخر وتصويره؛ مما أدى إلى استنفاد كل سنت من ربحه. وكما قال الجميع، أنتج "والت" سبعًا وخمسين مغامرة من المغامرات التجارية، إلا أن السادسة عشرة منها هى آخر مغامرة حققت له المكسب.

وقد يطلب الفنانون الموهوبون والقائمون على تصميم الرسوم المتحركة ١٢٠ دولارًا فى الأسبوع، إلا أن "والت" نفسه رسم بـ٥٠ دولارًا فقط كحد أقصى، وفى أوقات الشدة فإنه قلل من أجره إلى ١٥ دولارًا. وكان هناك أحد العاملين يحصل على أجر أقل من أى شخص آخر إنها: "ليليان بوندز"، الصغيرة السمراء. وكان "روى" هو من اكتشف فى أحد الأيام أن "ليليان" لم تقبض راتبها على مدار أسبوعين متتاليين، كما أنه لاحظ أن "والت" عادة ما يهتم بتوصيل الآنسة "بوندز" من العمل إلى المنزل.

ونظرًا لانغماسه فى إبداعاته الخاصة بالعالم الخيالى، لم يلق "والت" بالاً للاهتمام بالفتيات، إلا أن تلك الفتاة مختلفة بطريقة ما، وفى إحدى الليالى، مال فجأة على مكتبها وعرض عليها الزواج منه.

وفى مطلع عام ١٩٢٨، كانت احتمالات نجاح "أليس إن كارتونلاند" قد استنزفت، وبدأ "والت" وفريق عمله العمل فى مجموعة من الرسومات المتحركة تدعى "أوزوالد ذا لاكى رابيت"، وعلى الرغم من الجماهيرية التى حظى بها "أوزوالد"، فإن سعى "والت" وراء الكمال كاد أن يتسبب فى إفلاس الأستوديو. وكان الحل بسيطًا بالنسبة لـ"والت": المزيد من التمويل المالى. إلا أن شركة "فينكلر" تكشفت عن مراوغتها أو عدم تعاونها، وانطلق "والت" إلى "نيويورك" مصطحبًا "ليليان" [illegible]

ولم تسر الاجتماعات على النهج الذى أراده "والت"، بل وانتهت بإنهاء العلاقة. هكذا، عاد "والت" غاضبًا وهائجًا إلى الفندق حيث تنتظره "ليليان"، واندفع إليها قائلاً: "أصبحت عاطلاً عن العمل وأنا سعيد بذلك! ولن أعمل مطلقًا لدى أحد مرة أخرى حتى نهاية عمرى". وبتفاؤل راسخ فى شخصيته كجزء منها، بعث ببرقية إلى "روى": "كل شىء على ما يرام. أنا فى طريقى إلى العودة". وبطريقة أو بأخرى، كان مقتنعًا بأنه سيجد شخصية لتحل محل شخصية "أوزوالد".

"وجدتها!"

وفى ١٦ مارس عام ١٩٢٨، استقل "والت" و"ليليان" قطارًا أثناء رحلة العودة، وبمجرد وصولهما، بدأ فى الرسم على عجلة من أمره وباهتياج - ممزقًا ورقة تلو الأخرى ومجعدًا إياها ليرسم من جديد. وفى بعض الأحيان كان يحدق فى الفضاء؛ حيث إنه كان يحلم بفأر - فأر يدعى "مورتيمر".

وأتبع ذلك ليالٍ مؤرقة. وفى اليوم التالى، غربًا ناحية ولاية "شيكاغو" سطع نجم "والت": فأر لعوب متجاسر يرتدى سروالاً أحمر مخمليًا ذا أزرار لؤلؤية. علاوة على ذلك، كان الفأر مستوحيًا من نموذج الطيار العظيم "تشارلز ليندبيرج" فى تصميم الطائرات فى الفناء الخلفى وفى تسريحة شعره. هذه هى الفكرة التى كان يبحث عنها! سلسلة "بلان كريزى" وبطلها "مورتيمر ماوس".

وثرثر مع "ليليان" حول تفاصيل السيناريو الخاص به، ولكنها اعترضت فى الحال قائلة: "اسم "مورتيمر" هو اسم غير مناسب بالنسبة لفأر!".

فأجاب "والت": "حسنًا، إذن ماذا عن "ميكى"؟ اسم "ميكى ماوس" له وقع لطيف على الآذان".

هكذا، دبت الحياة فى "ميكى" يومًا بعد يوم. فكان رأسه على هيئة دائرة، والتى كانت سهلة الرسم، ولا يهم فى أى اتجاه يدور، وكانت أذناه دائرتين أيضًا. وكان الجسد كمثرى الشكل ذا ذيل مستدق وأرجل رفيعة تشبه الأنبوب الرفيع ويرتدى حذاء عملاقًا. ونظرًا لأن الأصابع الأربعة المكسوة بقفاز أسهل فى الرسم وأرخص فى التكلفة، كان على "ميكى" أن يعيش بناقص إصبع واحد من كل يد طوال حياته.

وفى غضون ذلك، أسرع "والت" فى العودة إلى "نيويورك" ومعه عينة من بكرة الفيلم. إلا أن حماسه قوبل بلا مبالاة وعدم اكتراث؛ فقد رُفضت فكرته اللامعة. وقال "إيب" "وكانت هذه إحدى فترات الإحباط فى حياة "والت". لقد غامر بكل شىء فى سبيل ذلك، ومع ذلك لم يستطع إسعاد أحد بعد مضى شهر كامل فى "نيويورك".

وكان لدى "والت" آخر فكرة ملهمة ويائسة. ومنذ عام مضى وفى أكتوبر عام ١٩٢٧، أصبح هناك أفلام ناطقة لأول مرة. ومنذ ذلك الحين، قام أكثر من ألف دار عرض بتوصيل الأسلاك لسماعات الصوت، وكنتيجة لذلك زاد عدد المتفرجين إلى خمسة وتسعين مليونًا فى الأسبوع. "سنعيد إنتاج "ميكى ماوس" بالصوت"، هكذا قرر "ديزنى".

ولم يحدث ذلك مطلقًا من قبل؛ فقد نجحت طريقة تسجيل الصوت فى الأفلام عندما يتحدث الممثلون على الهواء مباشرة؛ ولكن هل تنجح طريقة توافق الأصوات مع إبداع رسام الرسوم المتحركة بعد فترة من إكمال الرسومات؟ قام "روى" و"والت" باختبار فيلم يستغرق فقط ثلاثين ثانية، فقد قاما بجمع الأجراس وآلات النفخ المستخدمة فى المؤثرات الصوتية وحتى آلات القرع. بالإضافة إلى ذلك، أدى "والت" بنفسه صوت "ميكى"، ممسكًا أنفه بأصابعه، والذى بدا صوتًا صبيانيًا عالى الطبقة (الدور الذى قام بأدائه لمدة ثمانية عشر عامًا).

واستمرا فى الاختبار مرارًا وتكرارًا حتى وقت متأخر من الليل مستغرقين فى الضحك والابتهاج، واجتهدا ليحصلا على أفضل تزامن بين الصوت والصورة، وظل "والت" يكرر: "هذا ما كنت أسعى إليه، وجدتها!".

نبع الإبداع

وبين عشية وضحاها، أحدث "ميكى" ضجة واسعة الانتشار، وفجر نجاح "ميكى" ينبوع الإبداع لتنساب شخصيات جديدة من استوديو "ديزنى"، وجسدت شخصية كل من "بلوتو" و"جوفى" و"هوراس هورسكوللر" و"كلاربيلا كاو" أصدقاء "والت" فى حظيرة المزرعة.

وُلد "دونالد داك" بعد أن استمع "والت" وبعض فنانى الرسوم المتحركة إلى أحد الفنانين المقلدين يدعى "كلارنس ناش". وقال "والت": ""دونالد" هذا عبارة عن بطة يستشيط غضبًا!"، وسريعًا ما انضم "ناش" إلى فريق العاملين. "اجعل هذه البطة مغرورة ومزهوة بنفسها"، هكذا اقترح "والت" على "فريد سبنسر". "وطالما أنه بطة وتحب الماء، ماذا عن جعلها ترتدى قميص البحرية وقبعة البحارة؟".

وبدون تعقيد واستشكال، أشارت أفلام "ديزنى" جميعها إلى أخلاقيات كريمة إلا أنها حتمية. هكذا، قهرت الشجاعة والفضيلة الشر والخوف، وحققت المثابرة النصر على الكسل؛ أدى الطموح الزائف إلى الإحباط والهزيمة. وبالاستعانة بكلمات "والت" نفسه، فإن كل هذا يرجع إلى"شخصية "ميكى" بداخلنا، تلك القيم النفيسة والخالدة بداخل النفس البشرية والتى تجعلنا نضحك على السخافات ونغنى فى حوض الاستحمام وفى الأحلام".

وعندما كان أبناء "ديزنى" صغارًا، كانوا دومًا يطلقون على يوم السبت "يوم أبى"، وكان

"والت" عادة ما يقضى فترة ما بعد الظهر معهم لزيارة مدينة الملاهى الموجودة فى الحى. واستعاد "والت" ذكرياته فيما بعد قائلاً: "كانت هذه أسعد أيام حياتى. فكانوا يركبون لعبة دوامة الخيل وكنت أجلس على المقعد لأكل الفول السودانى. وأثناء جلوسى بمفردى، شعرت بأنه يجب أن يتم بناء شىء يشبه حديقة عائلية حيث يستطيع الآباء والأبناء الاستمتاع معًا". وتخيل الحديقة الخاصة به والتى تعتمد على قصص "ديزنى" وشخصيته، وقد يكون اسمها على غرار "ديزنى لاند".

وكانت خطته تشمل أن تكون للحديقة مدخل واحد، والذى يؤدى إلى أربع مناطق منفصلة: "آدفينشرلاند" و"فورنتيرلاند" و"فانتسيلاند" و"تومورو لاند" - عالم أحلام الطفولة. وفى هذا العالم دومًا، من الممكن أن يكون الجو ربيعًا أو صيفًا، ويمكنك أن تدخل إلى هذا العالم عن طريق شارع يسمى "ماين ستريت، يو إس أيه". وفى المقدمة يقبع قصر الأميرة النائمة، ويطوق الحديقة سكة حديدية لقطار ذى محرك بخارى يصدر صفارة، كما أن "ميكى ماوس" سيكون أول من يرحب بك فى عالم من إبداع شخصيته.

وبدأ "والت" فى شراء ٢٤٤ فدانًا من بساتين البرتقال والتى تبعد ٢٥ ميلاً جنوب ولاية "لوس أنجلوس"، وسأل مراسل صحفى "والت" عن الموعد المقرر فيه إكمال المشروع. وكانت إجابة "والت" بسيطة: "لن يكتمل أبدًا طالما أن هناك خيالاً فى هذا العالم!".

مدينة "ديزنى"

وعلى مدار سنوات، كانت "ليليان" تطالب "والت" بأن يتقاعد وأن يهون الأمر على نفسه. وبالطبع، لم يعد هناك أى أسباب مالية تجبره على العمل. إلا أن "والت" كان دومًا يقاوم توسلاتها قائلاً: "قد أموت لو لم أقدر على الخروج واكتشاف عالم جديد".

هكذا، بدأ فى تنفيذ عمله وجمع ٢٧,٥٠٠ فدانًا من الأراضى بالقرب من مدينة "أورلاندو"، بولاية "فلوريدا"، وفى صبيحة أحد الأيام وصل إلى مقر شركة التصميمات الخاصة به ومعه خطته لمدينة جديدة مصممة على منديل. وأطلق عليها النموذج التجريبى لمجتمع الغد.

وعلى الرغم من ذلك، كانت كل هذه الخطط لا تزال فى مرحلة الإعداد والتخطيط فى خريف عام ١٩٦٦، عندما توقف "والت" عن عمله لبعض الوقت ليُفحص بأشعة أكس نظرًا لشعوره بآلام متواصلة. وتوصل الجراحون إلى أن "ديزنى" مصاب بورم خبيث. وفى السابع من نوفمبر استأصل الأطباء رئته اليسرى، وخلال أسبوعين حاول استعادة الروتين المعتاد له بعد أن شعر بالضجر من العطلة التى لم يعتد عليها. إلا أن شعلة الحماس كان قد تم إطفاؤها. وفى ٣٠ نوفمبر، دخل إلى المستشفى مرة أخرى أثر مرضه الذى أودى بحياته. وفى الساعة التاسعة والربع صباح يوم ١٥ ديسمبر توقف قلبه عن النبض.

وفى تلك الأمسية، وفى الساعة الخامسة، جاءت اللحظة التى لن ينساها قط من شهدها.

وفى "ديزنى لاند"، سارت فرقة "ديزنى لاند" فى ميدان "ستى هول". دقت الطبول ودوت الأبواق ونزل العلم الأمريكى عن سارية العلم. ثم انسابت الدموع على وجه قائد الفرقة الموسيقية، العقيد "فيسى ووكر" والذى يبلغ من العمر سبعة وثلاثين عامًا، والذى رفع عصا قائد الفرقة مرة أخرى. وفى تلك الأمسية الشتوية انسابت أنغام موسيقى أغنية من فيلم "بينوكيو" والتى بدت وكأنها ترمز إلى حياة "ديزنى":

عندما تتمنى أمنية،
فلا يهم من تكون؛
فأى شىء يطمح إليه قلبك،
سيتحقق لك مهما يكون ...

كان "والت" حالمًا ـ واسع الخيال. تخيل عالمًا بأكمله من النباتات والحيوانات والملاعب والتكنولوجيا، عالمًا لم يستطع أحد أن يشرع فى تخيله قط. لذا، داوم على وضع المستقبل نصب عينيه. وكما أبدى أخوه "روى" فى ملاحظته: "زرته فى المستشفى فى الليلة التى سبقت وفاته. وعلى الرغم من مرضه الميئوس منه، كان يمتلئ بمشروعات المستقبل كما كان طيلة حياته". وحتى اليوم، وبعد سنوات من وفاته، استمرت رؤيته فى التوسع عملاً بالوصية التى تركها.

كان لـ "والت ديزنى" رؤية تدفعه لإسعاد الآخرين من خلال بناء حديقة ملاه ومدن خاصة بالمستقبل. وكذلك كان "دون شوندورفر"، والذى عاش فى مقاطعة "أورانج" فى كنف "ديزنى لاند"؛ حيث كان هدفه الأساسى هو إسعاد الآخرين، إلا أنه قام بذلك عن طريق بناء شىء ذى طبيعة مختلفة تمامًا وسهلة المنال.

كراس متحركة مجانية

"جانيت كينوسيان"

وما كاد "دون شوندورفر" يستيقظ حتى سار على الأرضية الأسمنتية الباردة للجراج الخاص به فى الساعة الرابعة صباحًا، عاقدًا العزم على تصميم أرخص كرسى متحرك على مستوى العالم. كثف مهندس الميكانيكا من مقاطعة "أورانج"، ولاية "كاليفورنيا"جهوده لمدة ثلاث ساعات كل يوم قبل العمل، ليعمل على طاولة العمل التى نصبها فى الجراج المكتظ الخاص به.

فى البداية، جرب كرسيًا ذا مقعد تقليدى مصنوع من قماش كتانى، إلا أنه أعرض عنه نظرًا لأنه باهظ الثمن للغاية. كان يعرف أنه فى حاجة إلى شىء رخيص ومتين لدرجة أنه لا يتلف، كرسى لاجتياز الجبال والمستنقعات والصحارى، ويتحمل الحرارة والصقيع وبأقل تكلفة صيانة ممكنة. وكما يعرف "شوندورفر" يعيش كثير من فقراء العالم على أقل من دولارين فى اليوم ولا يقدرون أن يحلموا بمجرد شراء كرسى متحرك على الطراز الغربى يباع بمئات الدولارات أو حتى آلاف الدولارات.

وفى النهاية، توصل إليه: كرسى مصنوع من البلاستيك الأبيض مثل كراسى الحدائق والشرفات. يالها من فكرة مثالية! استكشف "شوندورفر" التخفيضات ليشترى دستة من الكراسى بثلاثة دولارات للكرسى. ثم جاب أروقة المتاجر وشركات المستلزمات المنزلية الشهيرة بحثًا عن إطارات العجل رخيصة الثمن، وحتى مسامير القلاوظ الموفرة للتكلفة.

خلال التجول فى أروقة المتاجر كان يستعيد فى ذاكرته ما رآه فى أحد شوارع دولة المغرب منذ حوالى ثلاثين عامًا مضت؛ ففى عام ١٩٧٧، كان قد توقف هو وزوجته، "لورى"، بمدينة "تطوان" المغربية فى فترة ما بعد الظهيرة شديدة الحرارة لمشاهدة سيدة معاقة تجرجر نفسها على طول الطريق، كما لو كانت ثعبانًا، بالاستعانة بأظافرها. واستحضر "شوندورفر" صورة الشحاذين الموجودين فى الشوارع؛ وكان يتم اعتبار المعاقين أقل فى المنزلة من الشحاذين. وفى ذلك الطريق المغبر، قرر "شوندورفر" أن يمد يده بالمساعدة.

الآن وبعد أن ثبت إطارى عجلتين من متجر لعب أطفال شهير بالولايات المتحدة يدعى "تويز آر إس" بالكرسى وقام بلحمهما بعجلات معدنية سوداء اللون وحوامل، شعر خريج كلية الهندسة، بجامعة "كامبردج" بأن الأشياء تتسق معًا. وفى أثناء ما كان يجرب الكرسى البسيط لآخر مرة خطرت له فكرة: *ربما يكون هذا هو الشكل النهائى للكرسى.*

"أنت من الفائزين يا "دون"،" كما أعلنها أحد رجال الدين لـ "شوندورفر" حينما رأى الكرسى الأبيض الصغير. وخلال تسعة أشهر صنع "شوندورفر" مائة كرسى متحرك، وبدا الجراج الخاص به وكأنه مركز إعادة تأهيل باستخدام الأجهزة التعويضية.

واقترح رجل الدين بإرسال عدد كبير منها إلى الهند من خلال البعثة الطبية المتجهة إلى هناك، إلا أنه عندما حضر "شوندورفر" الاجتماع التنظيمى الأول، كان أعضاء البعثة أقل تأثرًا بما أنجزه. وسأل أحدهم: "كم يتكلف أمر شحن هذه الكراسى على متن السفن فى اعتقادك؟".

وعلى الرغم من شعوره بالانقباض واليأس والقنوط، ظل "شوندورفر" يحضر الاجتماعات. واستحضر إلى ذهنه بابتسامة قائلاً: "أظن أنهم يعتقدون أن سخريتهم من ذلك الرجل الغريب ذى الأفكار المستغربة ستجعلنى أختفى وأفقد الأمل".

وفى النهاية وافقوا على السماح له بإرسال أربعة كراس إلى الهند، وفى أحد العنابر الطبية المكتظة خارج مدينة "شيناى"، رأى "شوندورفر" أبًا يحمل ابنه المعاق ذا الأحد عشر ربيعًا. فكر مليًا: *ها هى اللحظة*. جرى "شوندورفر" إلى الخارج ودفع الكرسى.

ومنذ اللحظة التى جلس فيها الصبى "إيمانويل" على الكرسى المتحرك لأول مرة، علم "شوندورفر" أن اختراعه يتمتع بالقدرة على الشفاء. وبدت الدهشة والابتهاج على "إيمانويل"، وقالت والدته: "جزاك الله خيرًا على هذه العربة".

وعندما عاد "شوندورفر" إلى أرض الوطن، أفلست الشركة التى كان يعمل بها فجأة؛ لذا قرر أن يتوقف عن العمل كمهندس وليعمل فى صناعة الكراسى المتحركة طيلة حياته. وكانت أسرته تعيش على المدخرات لمدة سنوات، وعندما بدأت تلك المدخرات تنفد، خرجت "لورى" إلى العمل فى مصلحة التأمينات الاجتماعية.

ومنذ ذلك التبرع الأول، وقد وزعت الجمعية الخيرية الخاصة بـ "شوندورفر" والتى لا تسعى إلى تحقيق الربح، جمعية رسالة للكراسى المتحركة المجانية، أكثر من ثلاثة وستين ألفًا من الأجهزة التعويضية خفيفة الوزن مجانًا على الأفراد المعاقين عن الحركة، وهناك مائة أخرى سيتم توزيعها.

اليوم، تُصنع الكراسى فى مصنعين صينيين ومن الممكن إرسالها إلى أى مكان فى العالم مقابل ٤١,١٧ دولار فقط. بالإضافة إلى ذلك، يتم شحنها على متن السفن إلى خمس وأربعين دولة - أنجولا وزيمبابوى ومنغوليا والصين والهند وبيرو وفيجى والعراق. ويعلم "شوندورفر" أن عمله فى منأى عن الاكتمال بوجود أكثر من مائة مليون معاق فقير فى الدول النامية.

ويقول "شوندورفر" بهدوء: "أنا لدى هدف صغير ألا وهو توزيع عشرين مليون كرسى مجانًا بحلول ٢٠١٠".

وفى كل رحلة لتوزيع المزيد من الكراسى، يرى المخترع التأثير المباشر الذى يحدثه اختراعه فى حياة الناس. لم يذهب "إندرا"، من مدينة "شيناى"، إلى المدرسة قط، وبالرغم من ذلك فهو يدرس الآن ليصبح مهندسًا معماريًا. بالإضافة إلى ذلك، فقدت أم أنجولية شابة ساقيها من جراء انفجار لغم فى الأرض أثناء عملها فى الحقل؛ واليوم تعتنى برضيعها. وأخبر رجل

هندى من مدينة "كوشين" كيف كان يداوم على الدعاء يوميًا لمدة اثنين وخمسين عامًا بأن يتعطف عليه أحد، وكان ذلك الكرسى أول مرة يقوم فيها أحد بشىء له.

وقام المتطوعون بالتقاط الصور للمتسلمين فى أثناء محاولتهم الأولى للتعامل بمهارة مع الكراسى المتحركة الجديدة. "يبدو الأمر وكأنه يوم زفافهم أو يوم تخرجهم،" كما أوضح "شوندورفر". "ومن دون توجيه الأسئلة، فإنه أهم يوم فى حياتهم. إنه اليوم الذى استعادوا فيه كرامتهم".

وعلى الرغم من أن "دون شوندورفر" ليس من المحتمل أن يحظى بالشهرة مثلما فعل "والت ديزنى"، فإنه مثل "والت" أراد أن يشيع البهجة فى عيون الناس. هكذا، احتفظ برؤيته فى ذاكرته لأكثر من ثلاثين عامًا، وعندما أُتيحت له فرصة تحقيقها فى النهاية، اغتنم اللحظة. بدءًا من الجراج الخاص به ثم انتقل أخيرًا إلى المصانع فى الصين، وشرع بهدوء فى تصميم الكراسى المتحركة سهلة المنال وإتاحتها لمن هم فى حاجة إليها، والآن فإن عينيه الحالمتين تتطلعان إلى هدف توزيع عشرين مليون كرسى حول العالم، وأعتقد أنه سيفلح فى القيام بذلك.

كان لكل من "والت ديزنى" و"دون شوندورفر" توقعات كبرى لتحقيق رؤاهما؛ إلا أن رؤيتهما لم تتحقق بين عشية وضحاها، على العكس من ذلك قاموا بتطويرها على مدار الوقت وخطوة بخطوة فى الوقت الملائم. وفى حالة السيدة التالية، اتضحت رؤيتها يومًا بعد يوم.

حينما تنثر الشمس ذهبًا

"جارولدين إدوارد"

كان يومًا قارس البرودة وممطرًا، ولم أكن أرغب فى قيادة السيارة فى الطريق الجبلى المتعرج والمؤدى إلى منزل ابنتى "كارولين". ومع ذلك، فإنها صممت أن أحضر لأرى شيئًا من أعلى قمة الجبل.

وهكذا، كنت موجودة هناك، وعلى مضض قمت برحلة مدتها ساعتان خلال الضباب والذى انسدل وكأنه ستار. وفى الوقت الذى رأيت فيه كثافة الضباب بالقرب من قمة الجبل، كنت قد ابتعدت جدًا للعودة مرة أخرى. *ليس هناك ما يستحق ذلك*، جال ذلك فى خاطرى فى أثناء السير ببطء على الطريق السريع المحفوف بالمخاطر.

وحينما وصلت أعلنت قائلة: "سأبقى حتى الغداء، ولكننى سأعود بمجرد أن ينقشع الضباب".

فقالت "كارولين": "ولكننى فى حاجة إليك لتوصلينى إلى ورشة إصلاح السيارات لتسلم سيارتى. فهل من الممكن القيام بذلك على الأقل؟".

فسألت: "هل هو بعيد؟".

فأجابت: "على بعد ثلاث دقائق تقريبًا. سأقود السيارة - أنا معتادة على ذلك".

وبعد مرور عشر دقائق فى الطريق الجبلى، نظرت إليها بقلق: "أظن أنكِ قلت إنه يبعد ثلاث دقائق".

ابتسمت ابتسامة عريضة. "ها هو عند هذه العطفة".

وانعطفنا فى طريق ضيق، أوقفنا السيارة وخرجنا منها. ومشينا على طول الطريق الذى يمتلئ بأوراق أشجار الصنوبر البالى. وكانت الأشجار الضخمة دائمة الخضرة والتى تميل إلى اللون الأخضر الغامق تحيط بنا وبالتدريج بدأ هدوء وصمت المكان يملأ ذهنى.

ثم انعطفنا نحو أحد الأركان - وتوقفت وشهقت فى ذهول. من على قمة الجبل، وبانحدار نحو العديد من الأفدنة عبر الحظائر والوديان، كان هناك وفرة من أزهار النرجس البرى فى ريعانها. وتألقت الألوان الكثيرة - من اللون العاجى الباهت وحتى اللون الليمونى الغامق وحتى اللون القرنفلى الفاتح والمفعم بالحيوية - كما لو كانت سجادة مفروشة أمامنا. وبدا الأمر وكأن أشعة الشمس تنثر الذهب على جانبى الجبل.

وفى الوسط تساقط شلال من زهرة الياقوتية الأرجوانية، وتناثرت زهور التوليب مرجانية اللون هنا وهناك. وبدا الأمر وكأن هذا المنجم لا يكفى؛ فحلقت أسراب من طائر البلوبيرد (عصفور أزرق من المغردات) حول أزهار النرجس البرى؛ حيث بدت صدورها الأرجوانية والأجنحة ذات اللون الأزرق الياقوتى وكأنها مجوهرات.

ملأ ذهنى وابل من الأسئلة. *من أبدع هذا الجمال؟ لماذا؟ كيف؟*

وفى أثناء ما كنا نقترب من المنزل الموجود فى وسط الضيعة، رأينا لافتة مكتوبًا عليها: "إجابات الأسئلة التى أعلم أنك تسألها".

وكانت الإجابة الأولى: "امرأة واحدة - يدان وقدمان وعقل صغير للغاية". والإجابة الثانية: "خطوة فى الوقت المناسب" والإجابة الثالثة: "بدأت فى عام ١٩٥٨".

وفى أثناء عودتنا إلى المنزل، كنت متأثرة جدًا بما شهدنا إلى حد أننى لم أقدر على

التحدث. وفى النهاية قلت: "إنها غيرت العالم بفكرة واحدة فى الوقت المناسب. وبدأت منذ حوالى أربعين عامًا مضت، ربما يمثل هذا التاريخ بداية الفكرة فقط، إلا أنها داومت عليها".

لم تدعنى الدهشة التى أحدثها الأمر فى نفسى أنسى ما شهدت، وقلت: "تخيلى إذا كان لدىَّ رؤيا أعمل وأكرس عملى لها، ولو حتى القليل منه كل يوم، فماذا عسانى أن أنجز فى النهاية؟".

نظرت إلىَّ "كارولين" شزرًا مبتسمة وقالت: "ابدئى من الغد، أو الأفضل أن تبدئى من اليوم".

تحققت رؤية "ديزنى" على أرض الواقع من خلال رسم صورة تلو الأخرى، فى حين أن رؤية "دون شوندروفر" جاءت من خلال صنع كرسى تلو الأخر، أما رؤية تلك المرأة فقد جاءت من خلال زرع براعم الأزهار برعمًا برعمًا. إن الأفراد الذين يتمتعون برؤيا خاصة بهم لا يستطيعون رؤية النتائج النهائية فحسب، بل إنهم يرون أيضًا الخطوات الصغيرة اليومية والتى تأخذهم إلى حيث يريدون ... ليكونوا من أرادوا.

فى الختام

تتخذ الرؤية هدفًا وتبدأ فى تحويله إلى تفاصيل ـ ما الذى ستقوم به على وجه الخصوص، ومتى ستقوم به، وكيف ستنجز ذلك؟ فعلى سبيل المثال، كان لكل من "والت ديزنى" و"دون شوندروفر" الهدف ذاته ـ ألا وهو إسعاد الأخرين. ومع ذلك، فإن رؤيتهم عما يفعلون فى سبيل ذلك وكيفية التعامل مع الأمر يختلفان إلى حد كبير. إلا أنه فى كلتا الحالتين بمجرد أن تتبلور رؤيتهم (إبداعاتهم الأولى) فى أذهانهم، فإنهم بعد ذلك يبدءون بثقة ـ خطوة بخطوة، زهرة بزهرة لينفذوا إبداعاتهم على أرض الواقع. وبالطبع، فإن أهم رؤية ستمتلكها على الإطلاق هى الرؤية التى تكونها عن نفسك فى ذهنك. هكذا، تصل رؤيتك عن نفسك بين اللاوعى والوعى على نحو يمكن إثباته وفى النهاية تكون العادات الخاصة بك. لذا، عليك أن تؤمن بنفسك دومًا وأن تضع لنفسك توقعات واقعية وبها تحديات أيضًا ـ حتى لو بدا الأمر وكأنه "أمنية السماء".

تأملات

- كان "ديزنى" يحلم دومًا بالمستقبل. فما هى الأحلام المستقبلية بالنسبة لك؟ أين ترى نفسك بعد خمس سنوات من الآن؟ وهل قمت بتخصيص وقت من جدول أعمالك المشغول لتحلم فيه؟
- وعلى الرغم من أن رؤية "ديزنى" كانت تميل إلى استهداف كل ما هو بعيد المنال، إلا أنها كانت تستند إلى أرض الواقع. فهل لديك آمال وتوقعات كبرى بالحد الكافى؟ أم كبرى للغاية؟
- كان لـ"دون شوندروفر" رؤية على المدى الطويل والتى تم تقسيمها إلى أهداف قصيرة المدى ذات معنى. فى بداية الأمر، مائة كرسى، ثم مائة ألف كرسى، ثم عشرين مليون كرسى. فهل تقسم أهدافك إلى معالم واضحة ذات معنى ـ نقاط يمكنك الاحتفال بها؟
- تتحقق النجاحات اليومية فى يوم واحد، فكرة فى الوقت المناسب. فما الذى يمكنك على التحديد القيام به اليوم والذى من شأنه أن يحثك على تحقيق رؤيتك للغد؟

المزيد من التأملات حول
الرؤية

التطلع إلى الأمام

تساعدنا الرؤية على رؤية احتمالات الغد خلال واقع اليوم، كما أنها تحثنا على القيام بما نحتاج إلى إنجازه.

تُعد الأحلام من الأمور المهمة للغاية؛ فلا يمكنك أن تحلم ما لم تستطع أن تتخيل.

ـ "جورج لوكاس"

■ ■ ■

سجل نجم الهوكى "واين جيرتسكى" أكبر عدد من الأرقام القياسية فى تاريخ هذه اللعبة الرياضية، وحينما سئل عن نجاحه، موسمًا تلو الآخر، أجاب "جيرتسكى" قائلاً: "إنى أتزلج نحو المكان الذى ينطلق إليه قرص لعبة الهوكى، وليس نحو المكان الذى كان فيه".

ـ هذا ما ذكره "جيمس آر بول"

In Vital Speeches of The Day

■ ■ ■

يطمح الأشخاص الذين يصلون إلى ذروة الأداء إلى ما هو أكثر من مجرد الفوز بالمباراة التالية، فإنهم يضعون السبيل إلى الفوز بالبطولة نصب أعينهم؛ فهم لديهم هدف طويل المدى يلهمهم بالالتزام والأداء.

ـ "تشارلز إيه جارفيلد"

Peak Performer

■ ■ ■

تكمن مشكلة عدم تحديد الهدف فى أنه من الممكن أن تقضى حياتك فى السعى ذهابًا وإيابًا فى الملعب دون تسجيل أهداف مطلقًا.

ـ "بيل كوبلاند"

■ ■ ■

عندما لا يعرف المرء إلى أى مرفأ يتجه، فإن الرياح لن تجدى.

ـ " سينيكا "

التوقعات الكبرى

كان "والت ديزنى" يستهدف دومًا كل ما هو بعيد المنال. هكذا، يجب علينا أيضًا أن نضع أهدافًا تمثل لنا تحديًا من أجل زيادة قدراتنا الحالية.

يُعتبر الإنجاز نتاجًا بصورة عامة لرفع مستوى المرء بثبات فيما يتعلق بالطموح والتوقع.

- "جاك نيكلوس"

My Story

■ ■ ■

احتفل بما أنجزته، ولكن زد من صعوبة المهمة قليلاً فى كل مرة تنجح فيها.

- "ميا هام"

■ ■ ■

على المدى البعيد يحقق المرء فقط ما استهدفه.

- "هنرى ديفيد ثورو"

■ ■ ■

تبدو العديد من أحلامنا مستحيلة، ثم بعيدة الاحتمال، ثم لا مفر منها.

- "كريستوفر ريف"

■ ■ ■

حتى تصبح واقعيًا، يجب عليك أن تؤمن بالمعجزات.

- أحد القادة السياسيين

■ ■ ■

يجب على المرء أن يكون له الحلم الخاص به - ذكرى من أحلام الماضى وأحلام المستقبل الحماسية؛ لذا، أنا لا أرغب قط فى التوقف عن التوصل إلى الأهداف الجديدة.

- "موريس شوفالييه"

■ ■ ■

يا إلهى أسألك من فضلك العظيم أن تجعلنى ممن يرغبون فى إنجاز المزيد.

- "مايكل أنجلو"

الخطوات الصغيرة

في وقت من الأوقات يبدو سلم النجاح وكأنه لا يمكن تسلقه؛ ولكن تذكر أن حقل الزهور تم إبداعه بذرة بذرة، وبرعمًا برعمًا، وخطوة خطوة.

من يرغب فى تحريك الجبل يبدأ بحمل الأحجار الصغيرة.

ـ حكمة صينية

■ ■ ■

ليس هناك عمل يتصف بالصعوبة الشديدة إذا ما قمت بتقسيمه إلى مهام صغيرة.

ـ "هنرى فورد"

■ ■ ■

لا يتحرك العالم بدفعات الأبطال الجبارة فحسب، بل من خلال إجمالى الدفعات الصغيرة لكل عامل مخلص.

ـ "هيلين كيلر"

■ ■ ■

تعلم "روبرت جيه كريجيل" قيمة السعى فى الحياة بخطوات حثيثة؛ فهو يعمل كمعلم تزلج ويصف لنا الأمر حينما يأخذ المبتدئين إلى حافة منحدر صعب قائلًا:

"من المحتمل أن ينظروا إلى أسفل على طول الطريق، وقد يبدو التل منحدرًا جدًّا وفى غاية الصعوبة؛ لذا فمن المحتمل أن يتراجعوا. هكذا، أخبرهم بألا يفكروا فى تزلج التل كله دفعة واحدة. وبدلاً من ذلك، عليهم أن يحاولوا تزلج المنعطف الأول فقط، الأمر الذى غير من مركز اهتمامهم. وبعد عدة انعطافات يكتسبون ثقة أكبر فى أنفسهم، وبدون أى حث، ينطلقون إلى أسفل المنحدر".

ـ "روبرت جيه كريجيل" بالاشتراك مع "لويز باتلر"

If It Ain't Broke, Break it

■ ■ ■

لو لم تقدر على إطعام مائة فرد، فأطعم فردًا واحدًا فقط.

ـ الأم "تيريزا"

الإعداد

من أجل تحقيق الحلم، يجب علينا إعداد الخطوات والتفاصيل التى ستساعدنا فى الوصول إلى حيث نريد.

يُعد الاستعداد هو سر النجاح بغض النظر عن أى شىء آخر.

ـ "هنرى فورد"

■ ■ ■

احفر البئر قبل أن يدركك العطش.

ـ حكمة صينية

■ ■ ■

ما من أحد يخطط للفشل ـ إنه يفشل فقط فى التخطيط.

ـ "مجلة شيراتون بارك هوتل نيوز"

■ ■ ■

تُعد البداية أهم جزء فى العمل.

ـ "أفلاطون"

■ ■ ■

لا تشكل الرغبة فى النجاح نفس الأهمية التى يشكلها الاستعداد له.

ـ "بوبى نايت"

■ ■ ■

البداية الجيدة تعنى قطع نصف المسافة.

ـ حكمة يونانية

■ ■ ■

بعد أن فازت "ميشيل كوان" بأول بطولة قومية فى عام ١٩٩٦، أذهلت أكثر منافسيها ضراوة بفوزها بلقب بطل العالم فى التزلج على الجليد.

وتقول "كوان": "أعلم أننى من المفترض أن أندهش بما حققته؛ ولكن لمَ ينبغى علىَّ ذلك؟ يقول الجميع إن الأمر حدث سريعًا، لكنه لم يَبْدُ كذلك بالنسبة لى. كنت أداوم على التدريب يوميًا وفى كل وقت أعمل بكد وأتمرن على التزلج، فالفوز بالنسبة لى لا يعنى حدوث المعجزات على ساحة التزلج على الجليد، ولكنه يعنى التدريب".

ـ "مارك ستار"

مجلة "نيوزويك"

■ ■ ■

يعتاد الأفراد المخلصون فى عملهم على النشاط والحيوية؛ فى حين أن الأفراد الذين يميلون إلى تحقيق الإنجازات يلتزمون بالنتائج، فهم يعملون فى سبيل إنجاز الأهداف التى تسهم فى مهمتهم، ويقدرون على تخيل النهاية التى يريدونها والأعمال التى تقودهم نحو ذلك.

ـ "تشارلز آيه جارفيلد"

Peak Performance

■ ■ ■

يمكن التغلب على اللامبالاة بالحماس، ومن الممكن إثارة الحماس عن طريق شيئين فقط: أولاً، عن طريق المثالية التى تجتاح الخيال؛ ثانيًا، خطة محددة وملموسة لتحقيق المثالية على أرض الواقع.

ـ "أرنولد توينبى"



١١

الابتكار

يحتفل الذهن بنشوة الانتصار فى
كل مرة يتوصل فيها إلى فكرة.
"رالف والدو إيمرسون"

قيل إن عالم الرياضيات اليونانى "أرشميدس" قام بحل إحدى المسائل المحيرة فى أحد الأيام فى أثناء استحمامه، وكانت فرحته بالغة لدرجة أنه جرى فى شوارع مدينة "سرقوسة" القديمة عاريًا وهو يهتف: "وجدتها!".

هكذا، من الممكن أن يثير الابتكار العديد من المشاعر والأحاسيس، فيمكنه أن يجلب الألم والقلق والدموع والتعب والإنهاك من ناحية، أو البهجة والإثارة والرضا والفرح من ناحية أخرى ـ إلا أننا لا نتمنى أن يدفع الابتكار أحدًا إلى الجرى فى الشوارع عاريًا! ومع ذلك، فإن الابتكار لا يأتى دون ثمن. هكذا، فإن العديد من المشاعر والأحاسيس والجهود الشاقة المرتبطة بالابتكار تم توضيحها فى كل من القصص الثلاث التالية، بدايةً بـ"تشارلز ديكنز" و"حكايات رأس السنة".

حكايات رأس السنة

"توماس جيه. بيرنز"

فى وقت مبكر من إحدى أمسيات شهر أكتوبر عام ١٨٤٢، خرج "تشارلز ديكنز" من الرواق الحجرى لمنزله بالقرب من حى "ريجنت بارك" بلندن، وعندما شرع الكاتب فى السير ليلاً خلال ما أطلق عليه "الشوارع السوداء" للمدينة. كان الهواء البارد يلطف من حدة رطوبة اليوم غير المعهودة فى مثل هذا الوقت من السنة.

كان "ديكنز" رجلاً وسيمًا ذا شعر بنى مسترسل وعينين لامعتين بطبيعتهما؛ إلا أنه كان يشعر بالضيق فى أعماقه. ظن "ديكنز" - الذى كان أبًا لأربعة أبناء وهو فى الحادية والثلاثين من عمره - أنه وصل إلى أوج مجده. لقد اكتسبت رواياته التالية شهرة كبيرة: *The Pickwick Papers* و *Oliver Twist* و *Nicholas Nickleby*، فى حين أن روايته *Martin Chuzzlewit* والتى كان يعتبرها من أحسن رواياته حتى ذلك الحين كانت لا تزال تنشر فى صورة حلقات شهرية، وعلى الرغم من كل ذلك، كان يواجه الكاتب المشهور فى ذلك الحين مشاكل مادية عصيبة.

وقبل بضعة شهور، أفصح الناشر له أن مبيعات الرواية الجديدة لم ترق إلى التوقعات، وأخبره أنه قد يكون من الضرورى الإقلال وبصورة واضحة من زيادته الشهرية فى المستقبل.

أذهل ذلك الخبر الكاتب، وبدا الأمر وكأن موهبته أصبحت محل الشك والتساؤل. وظهرت ذكريات طفولته البائسة مجددًا؛ فقد كان "ديكنز" مسئولاً عن عائلة كبيرة من أسرته وأقاربه، بالإضافة إلى ذلك، كانت نفقاته بالفعل أكثر من قدرته على احتوائها. وكان والده وأخواته يلتمسون منه الاقتراض. فى حين أن زوجته "كيت" كانت تنتظر المولود الخامس لهما.

وعلى مدار فصل الصيف بأكمله، كان "ديكنز" مشغول البال بالفواتير المتزايدة؛ وخصوصًا بسبب القرض الكبير الذى حصل عليه بضمان بيته. لذا، قضى وقتًا فى أحد المنتجعات بالقرب من الساحل حيث عانى من اضطراب منعه من النوم وجعله يجوب الشاطئ الصخرى لمدة ساعات؛ فقد كان يعلم أنه فى حاجة إلى إيجاد فكرة قد تجعله يكسب مبلغًا كبيرًا من المال، وكان فى حاجة إلى هذه الفكرة على وجه السرعة. وفى ظل إحساسه بالاكتئاب، وجد "ديكنز" صعوبة فى الكتابة، وبعد عودته إلى لندن، تمنى أن تقدح استعادة السير ليلاً فى شوارع المدينة زناد فكره وخياله مرة أخرى.

وفى أثناء سيره فى أفضل أحياء مدينة لندن أنار طريقه وهج أصفر منبعث من بصيص ضوء مصابيح الجاز. وعند اقترابه من نهر "التايمز" شيئًا فشيئًا، كانت الأضواء الباهتة المنبعثة من نوافذ المبانى تنير الشوارع التى تملؤها النفايات المتناثرة والبالوعات المفتوحة. وحلت فتيات الشوارع السفيهات والسارقون وقاطعو الطرق والشحاذون محل السيدات الأنيقات

والرجال النبلاء المهندمين الموجودين بالحى الذى يسكن به "ديكنز".

وذكره المشهد الكئيب الموحش بالكابوس الذى كثيرًا ما أقض مضجعه: *الصبى ذو الاثنى عشر ربيعًا يجلس إلى منضدة يتراكم عليها أوعية معجون الأحذية الأسود. ولمدة اثنتى عشرة ساعة فى اليوم وستة أيام فى الأسبوع، يضع الصبى الملصقات على عدد لا حصر له من الأوعية فى مقابل كسب ستة شلنات والتى ستعينه على كفاف العيش.*

الصبى فى الحلم يتطلع إلى أرضية القبو البالية حيث تعدو أسراب من الفئران. ثم يرفع عينيه إلى النافذة الملطخة بالقاذورات والتى تتكاثف عليها قطرات مياه جو الشتاء الذى يميز مدينة لندن. والآن، يخبو الضوء كما تخبو الأحلام اليانعة للصبى. يمضى والد هذا الصبى عقوبة فى سجن المديونية، فى حين أن الصغير يتلقى ساعة من الدروس المدرسية خلال راحته من العمل بالمخزن. هكذا، يشعر هذا الصبى بالعجز والضعف والإهمال، وليس هناك سبيل إلى الفرح أو الأمل مرة أخرى ...

لم يكن هذا مشهدًا من محض خيال المؤلف؛ بل كان فترة من بداية حياته، ولحسن الحظ كان والد "ديكنز" قد ورث مبلغًا من المال مكنه من دفع ديونه ليخرج من السجن - ونجا ابنه الصغير من القدر المحتوم.

فى ذلك الحين، انتابت "ديكنز" مخاوف عدم القدرة على دفع ديونه، وعاد فى طريقه إلى البيت بعد تمشية طويلة، ولم تتبلور فى ذهنه أية فكرة حول الحكاية "المبهجة والحماسية" التى أراد أن يكتبها.

ومع ذلك، فعند اقترابه من المنزل شعر بوحى الإلهام ينزل عليه فجأة. ماذا عن فكرة كتابة قصة حول احتفالات رأس السنة! فمن الممكن أن يكتب عن أحد الأشخاص الذين قابلهم فى الشوارع السوداء لمدينة لندن، أولئك الأشخاص الذين عاشوا وعانوا فى خضم المخاوف والنزاعات التى يعرفها تمام المعرفة، أولئك الأشخاص الذين يتوقون للقليل من البهجة والأمل.

إلا أنه ليس هناك سوى أقل من ثلاثة شهور على احتفالات رأس السنة! فكيف يستطيع إنجاز مهمة عظيمة كتلك فى فترة وجيزة؟ فقد يكون الكتاب قصيرًا، وبالتأكيد ليست رواية كاملة، فينبغى الانتهاء منها فى نهاية نوفمبر لتُطبع وتنشر فى فترة مبيعات رأس السنة. وعلى وجه السرعة توصل إلى فكرة قصة قصيرة تدور أحداثها حول جنى يظهر ليلة رأس السنة، وتلك الأحداث مستوحاة من فصل من رواية *The Pickwick Papers*.

ومن الممكن أن يملأ القصة بالمشاهد والشخصيات التى يحبها القراء؛ فمن الممكن أن يكون هناك طفل صغير هزيل وله أب شريف ولكنه ذو دور غير فعال فى حياته، وفى قلب الأحداث يكون هناك وغد لئيم وأنانى، رجل عجوز ذو أنف مستدق ووجنتين مجعدتين. وبمرور أيام شهر أكتوبر معتدلة الطقس وصولاً إلى شهر نوفمبر البارد، نما النص صفحة بصفحة ودبت الحياة

فى القصة. وعلى الرغم من أن الحبكة الأساسية للرواية بسيطة لدرجة أن الأطفال يفهمونها ببساطة، فإن الأفكار المثارة تستحضر الذكريات المثيرة للعواطف فى قلوب الكبار.

بعد أن انكمش على نفسه فى شقته الباردة والفارغة فى عشية احتفالات رأس السنة، زار "إبنيزر إيسكروج"، وهو رجل أعمال بخيل من لندن، شبح شريكه الراحل،" جاكوب مارلى". وبسبب جشعه وطمعه وعدم شعوره بالمحيطين من حوله فى أثناء حياته، قُدِّرَ على "مارلى" أن يجوب شبحه العالم وهو مقيد بلا مبالاة. لذا، حذر "مارلى" "إيسكروج" وطلب منه أن يتغير وإلا سيواجه نفس المصير. وتظهر أشباح رأس السنة الماضية ورأس السنة الحالية ورأس السنة الآتية وتبين لـ"إيسكروج" مشاهد مثيرة للعاطفة من حياته وماذا سيحدث له لو لم يصلح من طريقته. تنكر "إيسكروج" من أنانيته السابقة وأصبح شخصًا عطوفًا وكريمًا ومحبًا وتعلم معنى الإحسان الحقيقى.

وبالتدريج، وفى أثناء كتابته، حدث شيء مذهل لـ"ديكنز". فإن الأمر الذى بدأ كخطة يائسة ومحسوبة لإنقاذ نفسه من الديون - "الخطة الصغيرة" كما وصفها - سريعًا ما بدأ يحدث تغييرًا فى نفس المؤلف. ونظرًا لأنه كتب عن نوع الاحتفالات التى يحبها فى رأس السنة - الحفلات العائلية البهيجة والزينة المتدلية من السقف، والأغانى المرحة والألعاب والرقصات والهدايا والمآدب طيبة المذاق المعدة بالإوز المحمر وحلوى البودنج والخبز الطازج والاستمتاع بكل ذلك أمام المدفأة - بدأت بهجة الموسوم التى أمضى وقتًا طويلاً بالتفكير فيها ترفع من روحه المعنوية وتزيل من يأسه وقنوطه.

واستحوذت رواية *A Christmas Carol* على قلبه وروحه، وأصبحت الرواية متعة شخصية بالنسبة له. وفى كل مرة يغمس فيها سن قلمه فى الحبر، تبدو الشخصيات وكأنها تتجسد للحياة بصورة سحرية: "تينى تيم" وعكازه، "إيسكروج" وانكماشه مرتعدًا من الخوف أمام الأشباح، "بوب كريتش" يحتفل برأس السنة على الرغم من فقره.

وفى كل صباح، كان "ديكنز" متحمسًا ولا يطيق صبرًا على بدء يومه بالعمل. وكتب أحد الصحفيين فيما بعد على لسان حال "ديكنز": "كنت متأثرًا جدًّا بالكتاب الصغير وكنت مترددًا لأترك العمل ولو لدقيقة". ولاحظ "جون فورستر"، صديق "ديكنز" وكاتب سيرته فيما بعد، "السيطرة الكبرى" التى مارستها القصة على المؤلف. وأخبر "ديكنز" أحد الأساتذة الجامعيين بأمريكا كيف أنه، فى أثناء الكتابة، "يبكى ويضحك ويبكى مرة أخرى". حتى أن "ديكنز" تولى مسئولية تصميم الكتاب وقرر أن يكون الغلاف مذهبًا وتكون صفحة العنوان ملونة بلونين أحمر وأخضر وأن تكون الورقة الأخيرة ملونة وتحتوى على أربعة أكليشيهات ملونة باليد وأربعة أكليشيهات محفورة على الخشب. وحتى يصبح الكتاب فى متناول أكبر عدد ممكن من الجمهور، سعره بخمسة شلنات فقط.

وفى النهاية، فى ٢ ديسمبر انتهى من الرواية وأرسلها إلى المطابع. وفى ١٧ ديسمبر أُرسلت النسخ الخاصة بالمؤلف، وسعد بها "ديكنز". ولم يشك "ديكنز" أبدًا فى أن تلك الرواية ستكتسب شهرة واسعة ومع ذلك، لم يكن على استعداد هو وناشره لمواجهة الاستجابة الغامرة من جانب الجمهور. هكذا، بيعت الطبعة الأولى والتى كان قوامها ستة آلاف نسخة بحلول عشية رأس السنة. وعندما انتشرت الرسالة التى تتضمنها روايته، استرجع "ديكنز" فيما بعد أنه تسلم "فى كل بريد، كتابات مختلفة من الغرباء وخطابات حول بيوتهم ومدفأتهم وكيف أن تلك الرواية تقرأ بصوت عالٍ فى بيوتهم وتُحفظ على رف صغير مستقل بنفسه". وعلق الروائى "ويليام ميكبيس ثاكيراى" على الرواية القصيرة: "أشعر أن هذه الرواية تمثل فائدة قومية، ولكل رجل أو امرأة يقرؤها كرم ولطف على المستوى الشخصى".

وعلى الرغم من الإقبال الجماهيرى الذى تلقاه الكتاب، فإنه لم يحقق النجاح المالى العاجل الذى طمح إليه "ديكنز" نظرًا لجودة الإنتاج التى حرص عليها والثمن الزهيد الذى قرره للكتاب، وبالرغم من ذلك، فإنه اكتسب ما يعينه على كفاف العيش، بالإضافة إلى أن الشعبية الواسعة التى حققتها هذه الرواية جعلت جمهوره ينتظر فى ترقب كل الروايات التالية؛ كما أنها أعطت لحياته الشخصية والمهنية اتجاهًا جديدًا وحديثًا.

وعلى الرغم من أن "ديكنز" كتب العديد من الكتب الروائية الأخرى والتى تلقاها الجمهور بقبول حسن وحققت ربحًا أيضًا - "قصة مدينتين" و"آمال كبرى" و"ديفيد كوبرفيلد" - فإنه ليس هناك رواية حققت لـ"ديكنز" السعادة والرضا النفسى اللذين حصل عليهما من روايته الصغيرة المحببة للنفوس على مستوى العالم. وفى وقتها، أطلق البعض عليه الأب العطوف. وفى وفاته عام ١٨٧٠، تساءل طفل مسكين فى لندن: "هل مات "ديكنز"؟ هل مات من يدخل على قلوبنا البهجة والسرور فى أيام الأعياد والمناسبات؟".

وبكل ما تحمله الكلمة من معانٍ، لقد نشر "ديكنز" حقًا العديد من مظاهر احتفالات رأس السنة - التى نحتفل بها اليوم - بين الجمهور، بما فى ذلك الاجتماعات العائلية الكبرى والمشروبات والأكلات الموسمية وتقديم الهدايا، بل إضافة إلى ذلك، لقد أثرت الحكاية لغة القراء الإنجليزية؛ فمن من متحدثى اللغة الإنجليزية لا يستخدم عبارات وردت على لسان أبطال الرواية تعبيرًا عن السخط أو الاستنكار؟

وفى غمرة الإحساس بقلة الثقة بالذات ووسط الشعور بالتخبط والحيرة، يقوم المرء أحيانًا بعمله على أفضل وجه، ومن قلب المحنة يأتى الفرج؛ فبالنسبة لـ "تشارلز ديكنز"، رسخت الرواية التى تناولت احتفالات رأس السنة الثقة فى نفسه وجلبت معها بهجة ذلك الموسم من العام.

ونظرًا لخوفه على النجاح العظيم الذى حققه فى حياته المهنية ونظرًا لخشيته من مواجهة المشاكل المالية، لازمت الظلمة الداخلية فى نفس "ديكنز" كل خطوة فى أثناء سيره فى الشوارع الكالحة المرصوفة بالحصى على أمل الكشف عن الشرارة التى تطلق الخيال، وكان ذلك فى المدينة التى تواصل فيها مع قرائه. فأعادت إليه المشاهد والروائح ذكريات الطفولة بانفعالاتها وعواطفها. وسريعًا ما تفتق ذهنه بالإبداع. ووجد نفسه يضحك ويبكى "وكان متحمسًا ولا يطيق صبرًا على بدء يومه بالعمل". وتذكرنا تجربة "ديكنز" إلى أى مدى يمكن أن تكون عملية الإبداع صعبة، كما أنها ترسل إشارة واضحة بأن نقطة البداية الجيدة والتى من عندها تطلق قدراتك الإبداعية تبدأ باكتشاف ما حولك فى بيئتك بعيون فاحصة وآذانٍ صاغية.

ليس من الغريب أن تصادف فى طريقك اختراعًا صغيرًا وعظيمًا، ثم تفكر قائلاً: ليتنى فكرت فى اختراع ذلك الشىء؛ إلا أن تطبيق الأفكار البسيطة تطبيقًا كاملاً يتضمن عملية ليست دومًا بالسهولة التى قد تبدو بها.

قصة نجاح

"ستيفن مادن"

كان ذلك فى صيف عام ١٩٥٢، كان "ديفيد آيه. مولينى"، ذو الاثنى عشر ربيعًا، من مدينة "فيرفيلد"، بولاية "كونيتيكت"، مهتمًا بشىء واحد فى هذا العالم ألا وهو: إيجاد طريقة من أجل لعب المزيد من لعبة البيسبول. وصرح "مولينى" قائلاً: "كنا نلعب منذ أول بصيص من ضوء النهار وحتى حلول الظلام، سبعة أيام فى الأسبوع، وكان هناك دومًا مباراة، وعادةً ما كنا نلعب فى الفناء الخلفى لمنزلى. كنا مجرد مجموعة من الأطفال وكنا فى منتهى السعادة".

وبالنسبة لـ"ديفيد" الصغير وجميع أصدقائه المهووسين بلعبة البيسبول - "جون بلوز" و"بيل هاكمان" و"ديف أوزبورن" والآخرين - كان الفناء الخلفى لمنزل عائلة "مولينى" هو ملعب الكرة والملاذ الأخير لهم؛ حيث إن الأطفال الأكبر سنًا طردوهم من الملعب الموجود بحديقة "فيرفيلد جولد مانور بارك"؛ بالإضافة إلى ذلك، طاردتهم الشرطة عبر الملعب الموجود بالمدرسة الابتدائية المحلية فى حين أن أهاليهم قد استشاطوا غضبًا بسبب كسر العديد من

النوافذ فى أثناء اللعب، وبعد كل ذلك، سمحت والدة "ديف أوزبورن" لهم أن يلعبوا فى الفناء الخلفى لمنزلها، فى حالة إذا ما استخدموا كرة التنس بدلاً من اللعب بكرة البيسبول.

وقال "مولينى": "لو تعلم ما الذى فعلته كرة التنس فى باب الجراج، والذى استخدمناه كحائط صد فى نهاية الملعب، لعرفت أنها متسامحة للغاية." وانتهى جرى المجموعة فى ملعب "أوزبورن" فى اليوم الذى قام فيه "مولينى" الأعسر بجذب حبل الغسيل حيث كانت السيدة "أوزبورن" تعلق الغسيل، وقال بابتسامة صغيرة: "وحال دون تسببى فى كسر أنفها بوصات قليلة، وحطمت الكرة مصباح الرواق".

لذا، انتهى بهم الأمر فى فناء "مولينى" الأصغر بكثير.

ومع ذلك، فإن كرة التنس، التى كانت تُضرب بحماس مرارًا نحو جانب منزل "مولينى"، كانت تفقده طبقة الطلاء الخارجية على نحو مقلق. وقال "مولينى": "بحثت فى الجراج عن شىء قد يسبب أضرارًا أقل، وبالفعل وجدت كرات الجولف البلاستيكية المثقوبة فى حقيبة الجولف الخاصة بوالدى. ولعبنا بهذه الكرات ومقبض المكنسة".

وأطلق الفتيان منذ ذلك الحين على اللعبة اسم Whiff Ball "ويف بول"؛ حيث استخدموا مضربًا وكرة صغيرة للغاية لدرجة أن الضارب استنفد محاولات الضرب كثيرًا. وابتدعوا مجموعة فريدة من القواعد الأساسية والتى تسمح لهم باللعب بالقليل من اللاعبين اثنين فقط (رامى الكرة وضارب الكرة) أو بالكثير من اللاعبين يصل عددهم إلى ثمانية عشر لاعبًا. فليس هناك مكان مخصص للجرى، وبدلاً من ذلك فلو أن الضارب ضرب الكرة لتصدم بالأرض متجاوزة الرامى، فتحسب له نقطة واحدة وهكذا فإن هناك عداء تخيليًا يصل إلى القاعدة الأولى. ولو ضرب الكرة فى الهواء لتتجاوز الرامى، بذلك يكون قد سجل نقطتين. وقال "مولينى": "بعيدًا عن البيت تكون نقطة ثلاثية، وفوق البيت تعتبر هدفًا من ضربة واحدة".

واشترك والد "ديف"، "ديفد إن. مولينى"، فى كل ذلك كل ليلة، على الرغم من حظه العثر، وبروح التفاؤل التى ورثها عن والديه الأيرلنديين المهاجرين، ترك السيد "مولينى" عمله كوكيل شراء لدى شركة أدوية صغيرة ليبدأ عمله التجارى فى تلميع المعادن. لقد نجح العمل التجارى لمدة قصيرة؛ إلا أن مشاكل النقود السائلة ومشاكل الضرائب قضت على أرباح العمل حتى أفلس.

ولم يعلم بالأمر كل من زوجته، "إيفى"، أو "ديف". وفى صبيحة كل يوم، كان والد "ديف"، بتفاؤله المعهود، يرتدى بذلة أنيقة ليتجه إلى "المكتب". وفى الواقع، كان يبحث عن عمل أو كان يقوم بأعمال غير نظامية وعابرة، وفى كل ليلة، يعود إلى المنزل ومعه الجريدة تحت إبطه والابتسامة على وجهه. وفى أيام الجمعة يعطى "إيفى" مظروف القبض ممتلئًا بالنقود، عائد بوليصة التأمين على الحياة التى يقبضها. "وكل ليلة يأتى إلى البيت ليجد الفناء يمتلئ بالأطفال" كما يعلق "مولينى".

نظرًا لأن فريق البيسبول الخاص بإحدى شركات الأدوية كان يبحث عن شخص ذى موهبة؛ فقد فاز والد "ديف" بالوظيفة فى الشركة فى أثناء فترة الكساد الكبير؛ حيث إنه لعب كرامٍ أعسر فى فريق جامعة "كونيتيكت". وكان لديه خلفية عن اللعبة.

وعقب "موليني" قائلاً: "لاحظ أبى أننى أحاول رمى رميات منحنية بتلك الكرة الصغيرة كما تمكن من ملاحظة الضرر الذى ربما ألحقه بمرفقى، وفى إحدى الليالى سألنى إذا ما كانت المباراة أفضل لو أمكننى أن أرمى رمية منحنية".

وكانت الإجابة إيجابية وحماسية حيث قال: "نعم، ستكون كذلك". ثم بدأ فى تصميم كرة تمكن حتى أصغر اللاعبين من عمل الرميات المنحنية، وأجرى والد "ديف" العديد من الاتصالات ببعض جهات الاتصال الخاصة به والتى تعود إلى أيام عمله كوكيل شراء بحثًا عن أشياء لصناعة مثل هذه الكرة. وفى النهاية، توصل إلى بائع متجول معه بقايا عبوات بلاستيكية نصف دائرية من شركة "كوتى" لمستحضرات التجميل.

وبعد أن كان السيد "موليني" يمضى اليوم بحثًا عن وظيفة، كان يجلس هو وابنه حول الطاولة الموجودة بالمطبخ ينحتان ثقوبًا فى البلاستيك الأبيض باستخدام شفرات الحلاقة بحثًا عن النموذج الذى يضمن الرمية المنحنية، وقاما بلصق حلقات مطاطية عليها لتجعل الكرة ترتد، وقاما بعمل ثقوب كبيرة وصغيرة. وفى الصباح، عندما جف الصمغ، جرب "ديف" ومجموعة الصبية الكرة المبتكرة.

وبعد ثلاث ليالٍ وبعد تصميم قرابة دستتين من الكرات، نجح تصميم واحد. كان به ثمانية ثقوب على شكل مستطيل على أحد نصفى الكرة، وكان النصف الآخر صلبًا. وقال "ديف": "وعملت كمفعول السحر؛ حيث استطعت أن أرمى كرة منحنية وكرة منزلقة وكرة سريعة وكرة زاحفة".

وكان هذا بمثابة إنجاز عظيم بالنسبة للصبية ذوى الاثنى عشر ربيعًا الذين أهلكوا الكرات المصنوعة فى المنزل. وطلب والد "ديف"، والذى ظن فى ذلك الوقت أنه قد يكون من الأفضل أن يخترع مصيدة فئران بدلاً من تلك الكرة، من مصنع كرات الجولف البلاستيكية الصغيرة عمل طلبية من الكرات المصنوعة من البولى إثيلين. وبحلول ربيع عام ١٩٥٣، كانت عائلة "موليني" على استعداد لطرح اختراعها بالأسواق.

كل ما احتاجوا إليه هو اسم. "قلت إنه يجب علينا أن نطلق عليها اسم Whiff Ball "ويف بول" (الكرة الفاشلة) لأنها تصف المباريات التى كنا نلعبها، ولكن قال أبى يجب أن تكون كلمة ذات مقطعين مثل Whiffle، "وايفل"، وافقت وأخبرته بأنه يجب علينا إسقاط حرف الـ "h" لأننا لو أسسنا شركة تحمل ذات الاسم، سيعنى ذلك الإقلال من مساحة الإعلان".

وباعت عائلة "موليني" الدستة الأولى من كرات Whiff Ball "وايفل بول" بإيداعها تحت

تصرف مالك مطعم يدعى كونيتيكت مارييت باركواى. "لقد وضعها بجانب ماكينة تسجيل المدفوعات النقدية وبيعت بتسعة وأربعين سنتًا للكرة الواحدة"، وكان كتيب تعليمات الرمى موجودًا بالصندوق. "ويوم السبت التالى قال صاحب المطعم: "أعطنى صندوقًا آخر. لقد بيع الصندوق الأخير". وعندما نزلنا من السيارة، قال أبى، "ربما كان لدينا شىء هنا".

وبعد القليل من البحث، وجد السيد "موليني" بائع لعب مغامرًا من مدينة نيويورك يدعى "شاول مونديشين" والذى وافق على التعاون، وتذكر "ديف" قائلاً: "قال "شاول" من المحتمل أن نرى سنوات من الرخاء بسبب اختراع مثل هذه الكرة، ولكنها قد تكون مجرد موضة عابرة. وأضاف أيضًا:" إننا فى حاجة إلى بيعها مع المضرب". وشرعت عائلة "موليني" فى صناعة مضرب ذى طرف مستدق من شجر الداردار – وكانت مهمة "ديف" هى تثبيت شريط كهربائى على المقبض – وسريعًا ما قامت شركة "وولورث" بالتعاقد معهم لبيع تلك الكرة.

مرت خمسون عامًا منذ أن أخذت عائلة "موليني" كرتهم الصغيرة المسلية إلى ذلك المطعم، وتوقف استخدام المضرب الخشبى فى عام ١٩٧٢، ولم يتغير شىء دون ذلك. ولا تزال شركة "وايفل بول" تعمل من خلال ذلك المصنع المتواضع، فى "شيلتون" بولاية "كونيتيكت"، الذى يُنتج الملايين والملايين من الكرات.

توفى والد "ديف" فى عام ١٩٩٠، بعد أن وفى المال لأصدقائه الذين أقرضوه ليبدأ عمله التجارى، وبعد أن اعترف لـ "إيفى" بوضع العائلة المالى قبل اختراع كرة الـ "وايفل". اليوم، يدير "ديف" وابناه العمل.

فكيف تسترخى عائلة "موليني" بعد إنهاء الأسبوع فى المصنع؟ وبعد قضاء أحد أيام الأحد مؤخرًا مع أولاده وأحفاده، كان "ديف" متأملًا من الرمى، وقال: "إنها مباراة جيدة؛ لقد كانت دومًا كذلك".

توضح هذه القصة أن عملية الابتكار هى السبب وراء العديد من المنتجات التى تباع اليوم. بدءًا من تحديد الاحتياجات وخوض المجازفة المالية واختبار حاجة السوق والتوزيع وصولاً إلى تحسين المنتج، مر اختراع كرة "وايفل بول" بكل هذه المراحل بل والمزيد. وعلى الرغم من ذلك، فإننى أؤمن بأن السبب الرئيسى والحقيقى للابتكار والإبداع فى هذه القصة ــ حجر الزاوية الذى كثيرًا ما يتم الإغفال عنه ــ هو مبدأ التعاون، وعلى الرغم من أن الوالد كان من الممكن أن يتبنى الفكرة وينفذها من البداية

وحتى النهاية، فمن الواجب علينا ملاحظة أن الابن الصغير ساعد فى تصميم الكرة وتسميتها فى حين أن العديد من الآخرين قدموا الخبرات المالية والفنية والإنتاجية والتسويقية؛ فكانت هذه الكرة نتيجة الجهود المتضافرة لفريق متعاون.

يبدو أن أشخاصًا معينين لديهم موهبة الإبداع، إلا أنك لو لاحظتهم عن كثب لمدة من الزمن، سريعًا ما يصبح من الجلى أن قدرتهم الإبداعية ليست وليدة الحظ أو الأعمال السحرية. وليست حقًا من قبيل المصادفة أن المبتكرين يميلون إلى المثابرة فى التعلم فى مختلف المجالات وبمختلف الاهتمامات.

الموهبة الفذة

"ليو روستين"

استطاع أن يرسم ورقة شجر أو يدًا، نبات السرخس أو صخرة. لقد استطاع أن يرسم بطريقة رائعة للناظرين. وَلَمْ يُضَاهِهِ أحد قط فى أدائه الفنى باستخدام الضوء والظلال أو فى عبقريته فى إبداع سطح مستو عليه مشهد من الألغاز المحيرة، إضافة لكل ذلك فإنه بالنسبة لـ "ليوناردو دافنشى" – مبدع لوحة الموناليزا ولوحة العشاء الأخير – تُعد عظمته الفنية إحدى مواهبه.

كان "ليوناردو دافنشى" مفتونًا بكل شىء: ابتسامة الطفل الصغير، الطيور فى أثناء طيرانها، موكب الكواكب والنجوم. وكان يحب وجوه البشر وهيئتهم، لذلك رسم مجموعة رائعة من الصور مستعرضًا فيها المحاربين والعجائز – وأجسادًا منزوعة الجلد لتبين فن بناء الأربطة والعضلات بجسم الإنسان.

وعلى الرغم من ذلك، كان "ليوناردو" أكثر بكثير من مجرد فنان. لقد كان مهندسًا وموسيقيًّا ومهندسًا معماريًّا ورسام خرائط وعالم رياضيات. بالإضافة إلى كل ذلك، كان عالمًا بالفلك والنباتات والحيوانات وطبقات الأرض ووظائف الجسم. وكان أول من استخدم الشمع ليصور الأجزاء الداخلية للمخ وأول من اهتم بالنماذج الزجاجية أو الخزفية للتمكن من فهم آلية عمل القلب والعين. وكان أول من رسم صورة دقيقة لرحم مفتوح (وبداخله جنين)، وكان أول من تدارس أسباب توزيع الأوراق بهذه الطريقة حول ساق النبات.

وفى إحدى مفكراته، قام برسم جسم رجل داخل مربع بداخل دائرة، الساقان مضمومتان ثم منفرجتان، والذراعان فى وضع أفقى ثم يأخذان شكل زاوية مقدارها خمس وأربعون درجة، واكتشف أن "امتداد ذراعى المرء يساوى طوله بحيث يكون مركز الدائرة المصنوعة من أطراف

الجسم الممدودة هو السرة. وبحيث تشكل المساحة بين الساقين مثلثًا متساوى الأضلاع".

كان "دافنشى" أول مفكر وعالم عصرى حديث لأنه كان ينشد اكتشاف أسباب حدوث الأشياء عن طريق الملاحظة المباشرة والتجربة - ليس كمثل معظم متنبئى القرن الخامس عشر على شاكلة "أرسطو" أو "توما الأكوينى". العلم هو، كما يؤكد "دافنشى"، "المعرفة الخاصة بكل شىء ممكن". وكان تستبد به فكرة واحدة أطلق عليها (تعلم كيف ترى).

إحدى الملاحظات التى تؤخذ على "ليوناردو" أنه كان يفترض قدرته على فهم أى شىء؛ فكان الكون بأكمله، بدءًا من جناح حشرة اليعسوب حتى خلق الأرض نفسها، ملعبًا ومرتعًا لذكائه الخارق.

وقبل "كوبرنيكوس"، لاحظ أن الشمس لا تدور حول الأرض وأن الأرض هى "نجم، مثلها مثل القمر"، وقبل "جاليليو"، قال إن الأجسام المتساقطة تزيد من سرعتها بالمسافة. كما أنه اقترح وجوب استخدام "عدسة مكبرة كبيرة الحجم" لدراسة سطح القمر. فكان رائدًا فى علم البصريات وعلم السوائل المتحركة والفيزياء الصوتية وطبيعة الضوء. بالإضافة إلى كل ذلك، فإنه لاحظ أن الصوت ينتقل فى موجات - وهذا هو السبب وراء سماع صوت جرسين كل على حدة، بالرغم من أن أحدهما أبعد من الثانى وتم قرعهما فى الوقت ذاته. ونظرًا لملاحظته للفارق الزمنى بين وميض البرق وقصف الرعد، استنتج، أن الضوء أسرع من الصوت. وفى دراسته للدورة الدموية، كان قادرًا على وصف تصلب الشرايين، الذى نسبه إلى قلة ممارسة التمارين الرياضية!

وليس هذا فقط. وقبل الثورة الصناعية بزمن طويل، وفى عالم لم يكن به مفك بعد، قام بصناعة المفتاح الإنجليزى والمزلاج والرافعة والونش والمخرطة بما يمكن من رفع مبنى بأكمله من على الأرض، كما أنه صمم مكبسًا يعمل بالضغط البخارى وسلسلة من العجل المسنن ذات ترس مدور الأسنان حتى لا ينزلق، وقام باختراع جهاز نقل الحركة التفاضلى الذى يتيح للعربة أن تحيد بانحناء بحيث تتحرك العجلة الداخلية على نحو أبطأ من العجلة الخارجية.

كما أنه رسم عددًا لا حصر له من البكرات والزنبركات والجسور المحمولة والشوارع ذات الطابقين واخترع أيضًا جهازًا لقياس التغيرات الجوية وملقمًا آليًا للطابعات. إلى جانب ذلك كله، اخترع مدرجة ومقصًا يفتح ويقفل بحركة يد واحدة، وزلاجة تنفخ بالهواء؛ لكى يتحرك بها على الماء.

وكان أول من استحسن استخدام الهواء كمصدر للطاقة. فوصف محرك الاحتراق الداخلى، وجهاز تبريد الهواء والعداد الخطى وعداد المسافات وجهازًا لقياس درجة الرطوبة، كما أنه قام بحساب التكلفة والفائدة للإنتاج الكلى.

وعلى الرغم من أن ذلك الفنان العظيم، الذى وصف الحرب بأنها ضرب من "الجنون الوحشى"، خدم كمهندس عسكرى لدى "سيزار بورجيا"، أحد أمراء عصر النهضة فى

إيطاليا، كما أنه اخترع الرشاش والدبابة والغواصة.

بالإضافة إلى كل ذلك، قام باختراع بذلة الغوص الخاصة بالضفادع البشرية وأنبوبة التنفس وسفينة حربية ذات هيكل مزدوج. (من الممكن أن تطفو بعد إصابة الهيكل الخارجى).

كان مفتونًا دائمًا بالمياه: بمد وجزر المحيطات والشلالات واصطدامها بالصخور فى بركة هادئة أو جدول مياه أو نهر، ووصف أشياءً لم يلاحظها أحد من قبل؛ حيث لاحظ أن سطح البركة يتحرك عن طريق الرياح، ومع ذلك يبقى القاع هادئًا وساكنًا، وأن حركة مياه الأنهار تكون أسرع عند السطح أكثر منها عند القاع، وأن المياه لا تتحرك أبدًا من تلقاء نفسها إلا عند انحدارها، كما أنه صمم وأشرف على بناء القنوات حول مدينة "ميلانو"، عمل فذ يثنى عليه المهندسون حتى الآن.

ولم يكن "ليوناردو" أكثر جرأة وإبداعًا فى أى مجال من المجالات كما كان فى ديناميكية الهواء: "يطير الطير وفقًا لقوانين علم الرياضيات، تلك القوانين التى يستطيع المرء أن يعيد اكتشافها". وكان يطلق الطيور الحبيسة ليدرس حركة طيرانها ورفع أجسادها وفرد أجنحتها. وكان يتمتع ببعد نظر استثنائى؛ حيث كان يرى ويرسم أشياء لم تكن مرئية لمعظم الناس - حتى "جمد" التصوير الفوتوغرافى سريع الحركة.

وفى القرن الخامس عشر، قام باختراع الطائرة الشراعية ومظلة الهبوط والطائرة الهليكوبتر، وقام بوصف القيمة الخاصة بأجهزة الهبوط بالطائرة والعجلات...

ولد "ليوناردو" فى مدينة "فينشى"، بالقرب من "فلورنسا" فى عام ١٤٥٢، وكان ولدًا لكاتب عدل وفلاحة. ورباه والده وجده من ناحية الأب، وفى سن مبكرة برز فضوله ومهاراته الاستثنائية فى الموسيقى وعلم الهندسة والرسم، وفى سن الخامسة عشرة، تتلمذ على يد الرسام الشهير "فروكيو"، والذى أدهشه "ليوناردو" بموهبته وبراعته فى الرسم وجمال رسوماته.

"كان طويلاً ومهيبًا وقويًا للغاية"، قالها بحماس الفنان المعاصر "جورجيو فاسارى". وكان مبارزًا بالسيف وفارسًا ممتازًا أيضًا. وكان يرتجل الأشعار التى كان يتغنى بها بصوت شجى بمصاحبة العود الذى ابتدعه، وعندما كان فى الثمانية والعشرين من عمره، اُعتبر "ليوناردو" أعظم رسام فى عصره - فى فترة ازدهر بها كل من "مايكل أنجلو" و"رافائيل" و"بوتيتشيلى".

وعلى الرغم من كل ذلك، كان هناك جانب مظلم وسرى لحياة "ليوناردو". لقد كان قلقًا متقلب المزاج يخاف الجماهير. ولم يكن ليرضى عن عمله قط، بل كان دائم اللوم لنفسه على عدم التعهد بما يكفى، ومع ذلك كان ينجز المهمة تلو الأخرى ليبدأ واحدة جديدة؛ ليعمل على إنجاز مشروع مزدهر - والذى يبقى غير مكتمل بدوره. "أتمنى أن أقوم بالمعجزات" كما كتب فى صباه، وفيما بعد ندب "إهدار" أيام كثيرة من حياته.

كانت مفكرات "ليوناردو" الشهيرة مزيجًا من الأوراق بمختلف الأحجام، إما متروكة بلا رابط أو على هيئة دفعات صغيرة موثقة جيدًا، وكان هجاؤه غريبًا مثلما كان استخدامه لقواعد اللغة - كما أنه علم نفسه الكتابة بطريقة عكسية فيما بدا وكأنها شفرة خاصة، وكان قد تم اكتشاف مجموعة مكونة من ستة آلاف صفحة من مفكراته فى مختلف أنحاء أوربا. وبالتأكيد، يُعد ذلك شاهدًا على قدر الإبداع الذى ينتجه فرد واحد.

توفى "ليوناردو" بالقرب من مدينة "آمبواز"، بفرنسا، فى أثناء ما كان فى بلاط "فرانسيس" الأول. كان حينها فى السابعة والستين من عمره؛ سن النضوج فى تلك الأيام.

لا يستطيع أحد أن يفهم هذا الشخص فهمًا عميقًا. "العبقرية" هى أقل ما يوصف به إبداعه الاستثنائى فى العديد من المجالات وفى عمله واختراعاته. ليس هناك اسم - على مدار التاريخ كله - يوضع إلى جانب اسمه، وعلى نحو أكثر بساطة، يبقى "ليوناردو دافنشى" أكثر عالم موهوب على الإطلاق.

كان "ليوناردو دافنشى" أحد أكثر الأشخاص عملًا وسعة فى الإدراك؛ فكان الكون بأكمله، بدءًا من جناح حشرة اليعسوب حتى خلق الأرض نفسها، ملعبًا ومرتعًا لفضوله وذكائه الخارق. فهل كان يتمتع "ليوناردو" ببعض القدرات الخفية أو المواهب الفطرية الخاصة بالإبداع والاختراع أم أن ذكاءه مكتسب عن طريق التعلم؟ بالتأكيد كان يمتلك عقلية فذة وقدرات خارقة لرؤية ما لا يراه الآخرون. وعلى الرغم من ذلك، فإن الستة آلاف ورقة من المذكرات المفصلة والرسومات تقدم دليلاً دامغًا على طالب مجتهد محب للاستطلاع - طالب دائم السعى إلى الحكمة والذى كان يكتشف ويسأل ويختبر باستمرار؛ فمن الضرورى توسيع مدارك العقل لأن هذا جزء أساسى فى عملية الإبداع. هكذا، فإن الاستثمار المنتظم لفرص التعلم هو أعظم موهبة يمكنك أن تعطيها لنفسك.

فى الختام

من الصعب أن ينظر أحد لكرة"وايفل بول" على أنها أحد الاختراعات التكنولوجية الحديثة. بالتأكيد قد تم استخدام التكنولوجيا المتطورة عند الإبداع فى استخدام

المواد المناسبة وربما تم استخدام القليل من العلم للتوصل إلى الحجم المناسب والشكل؛ لكن رغم كل ذلك، لم يكن الأمر صعبًا للغاية؛ فهو ليس اختراعًا علميًا. علاوة على ذلك، ما نتعلمه من قصة "وايفل بول" وقصة "ديكنز" وكتابته للرواية القصيرة "A Christmas Carol" أن الإبداع يتبع عملية كاملة تبدأ بالتعرف على الحاجات ثم تتبع بالبحث الدقيق والاختبار واشتراك الأشخاص المناسبين فى تحقيق الفكرة من المهد وحتى النضج. وفى بعض الأحيان، تمتد العملية على مدار سنوات وبالتالى فإنها تتطلب قدرًا كبيرًا من الصبر. وفى بعض الأحيان يتسبب القليل من الحظ أو الاكتشاف بمحض الصدفة فى سرعة تلك العملية؛ ولكن فى معظم الحالات، يكمن مفتاح الإبداع والابتكار فى الأشخاص الذين يقومون بذلك الإبداع - مثل "ليوناردو" - إنهم فضوليون ومثابرون ومطلعون، إنهم أشخاص يمكنهم أن يروا الأشياء من منظور متعدد الأوجه.

تأملات

- كان إبداع "تشارلز ديكنز" يُحفز عن طريق التجول فى مجتمعه ساعيًا للتوصل إلى حاجات القراء وقلوبهم. وفى محاولاتك لتكون مبدعًا، هل تخصص وقتًا للاستكشاف والسعى؟

- شمل إبداع كور "الوايفل بول" مساهمة كل من الأطفال والأب وخبراء البلاستيك والقائمين على التسويق ذوى الوعى والبصيرة. فهل تشرك الأشخاص المناسبين فى جهودك نحو الإبداع؟

- اتسعت معرفة "ليوناردو" من الفنون وحتى الموسيقى، ومن علم الهندسة وحتى العلوم الأخرى، بل وإلى ما وراء ذلك أيضًا. ما مدى عمق اهتماماتك ودراستك؟ وهل تستثمر مصادر كافية لتتعلم ما يجب عليك معرفته حتى تحقق أحلامك وتنجز أهدافك؟

- كان "ليوناردو" متبرمًا على نفسه وكان ينتقد عمله دومًا. فهل تفعل الأمر نفسه مع نفسك أثناء محاولاتك للتعلم والإبداع؟

المزيد من التأملات حول *الإبداع*

موهبة التخيل

تُعد موهبة التخيل جوهر قدرتك على الإبداع.

يعتبر التخيل أكثر أهمية من المعرفة.

– "ألبرت أينشتاين"

■ ■ ■

تؤثر قدرة المرء على التخيل على فرص نجاحه، ومع ذلك، لا يمتلك تلك القدرة سوى قلة قليلة لدرجة أننا نجد عشرات الآلاف من عازفي الكمان يساعدون ملحنًا واحدًا.

– "تشارلز أف. كيترينج"

■ ■ ■

الإبداع هو أكثر من مجرد أن تكون مختلفًا. يستطيع أي أحد أن يبدو غريب الأطوار، والقيام بذلك سهل؛ ولكن الصعب هو أن تكون بسيطًا كما كان "باخ"؛ فمن المألوف أن تجعل ما هو بسيط معقدًا؛ ولكن أن تجعل المعقد بسيطًا، بسيطًا على نحو مذهل – فهذا هو الإبداع بعينه.

– "تشارلز مانجوز"

عازف موسيقى الجاز، *مجلة "سبورتس السترتيد"*

■ ■ ■

إن من إحدى فضائل حداثة السن هو أن الوقائع لا تحول بينك وبين خيالك.

– "سام ليفنسون"

■ ■ ■

يحتوي الاكتشاف على رؤية ما قد رآه الجميع والتفكير فيما لم يفكر فيه أحد.

– "ألبرت ناجيرابولت"

السعى فى سبيل المعرفة

يعتبر المبدعون السعى فى سبيل المعرفة من الأولويات؛ لذا فهم يدرسون أسئلة الحياة المهمة ويصنعون مخزونًا احتياطيًّا من المعرفة من أجل الوصول إليها سريعًا.

ربما يكون الخيال عبارة عن قدرة من الذكاء وقليل من المرح.

ـ "جورج سكيالابا"

■ ■ ■

لا يحصل التعليم بالصدفة؛ ولكن يجب السعى إليه بحماس والمواظبة عليه بالاجتهاد.

ـ "أبيجيل آدامز"

■ ■ ■

إن لم تتعلم أثناء اكتساب رزقك، فأنت تحرم نفسك من نصيبك فى الأجر والمكافأة.

ـ "نابليون هيل"

■ ■ ■

فى وقت التغيرات الجذرية، نجد أن المتعلمين هم من يرثون المستقبل، فى حين أن الجهلة عادة ما يجدون أنفسهم فى ذلك الوقت مسلحين للعيش فى عالم لم يعد له وجود.

ـ "أريك هوفر"

■ ■ ■

معظم الناس على استعداد أن يدفعوا الكثير من أجل التسلية وليس من أجل التعلم.

ـ "روبرت سى. سافاج"

■ ■ ■

من يخش السؤال يخجل من التعلم.

ـ حكمة دانمركية

إن المرء الذى يعرف كيف تحدث الأشياء سيحصل على عمل دومًا. فى حين أن المرء الذى يعرف السبب وراء حدوث الأشياء سيكون رئيسه فى العمل.

ـ "كارل سى. وود"

■ ■ ■

من أجل اكتساب المعرفة، يجب على المرء أن يدرس؛ ولكن من أجل اكتساب الحكمة يجب على المرء أن يلاحظ ويراقب.

- "مارلين فوس سافانت"

■ ■ ■

القراءة بالنسبة للعقل مثل الرياضة بالنسبة للجسم.

- "جوزيف أديسون "

■ ■ ■

الفضول وحب الاستطلاع هما فتيل شمعة التعلم.

- "وليام آيه. وارد"

■ ■ ■

أعتقد أنه عند ولادة أى طفل، فإن أكثر دعوة ستفيده هى دعوة أمه له بالتمتع بموهبة الفضول وحب الاستطلاع.

- " آليانور روزفلت"

العقول الفذة

بعض الأشخاص المثيرين للانتباه مثل "ليوناردو" يتمتعون بالعديد من الاهتمامات والمواهب.

عندما اجتمع خمسمائة مجتمع متحضر من مختلف أنحاء العالم فى عام ١٩٥٦ للاحتفال على مستوى عالمى بالذكرى السنوية رقم ٢٥٠ على مولد "بنجامين فرانكلين"، كان من الواجب تقسيم وقت الاحتفال إلى عشرة أجزاء مختلفة: ١. العلوم والاختراعات والهندسة، ٢. الحنكة السياسية، ٣. التعليم ودراسة الطبيعة، ٤. الموارد المالية والتأمين والتجارة والصناعة، ٥. الإعلام، ٦. الطباعة والإعلان والفنون التخطيطية ٧. الدين والجمعيات الخيرية والعلوم الإنسانية، ٨. الطب والصحة العامة، ٩. الزراعة، ١٠. الموسيقى ووسائل الترفيه والتسلية.

وعلى الرغم من كل ذلك، فإننا بخسنا من قدر إنجازاته فى العلوم البحتة - والتى كانت فى غاية التعقيد بالدرجة التى تجعلنا ننظر إليه وكأنه "نيوتن" القرن الثامن عشر؛ حيث قمنا بحصرها فى تجارب البرق وخيوط الطائرة لأنه من السهل فهمها.

- "بروس بليفين"

■ ■ ■

أحاول أن أخصص وقتًا للقراءة كل ليلة، فإلى جانب الجرائد والمجلات المعتادة، فإننى أجعل الأولوية لقراءة إحدى المجلات الإخبارية الأسبوعية من الغلاف إلى الغلاف. فلو قرأت ما يستهوينى فقط - ولنقل صفحة العلوم والأعمال التجارية - إذن فإننى قد أنتهى من الجريدة على نفس الحالة التى بدأت بها القراءة. لذا، أقرؤها كلها.

- "بيل جيتس"

صحيفة" ذا جارديان"

■ ■ ■

يجب على الإنسان أن يكون قادرًا على القيام بالعديد من الأشياء: تغيير حفاضات الأطفال، وضع خطة للغزو، ذبح الأغنام، بناء سفينة، تصميم مبنى، كتابة القصائد الشعرية، موازنة الحسابات، بناء حائط، تجبير العظام، تشييع الموتى، تنفيذ الأوامر، إعطاء الأوامر، التعاون، التصرف باستقلالية، اختيار الأسمدة، حل المعادلات، تحليل المشاكل الجديدة، برمجة الحاسب الآلى، طبخ وجبة لذيذة، القتال ببراعة، الموت بشجاعة؛ حيث يعتبر التخصص فى أمر بعينه من صفات الحشرات.

- " روبرت أيه. هيينلين"

THE NOTEBOOKS OF LAZARUS LONG

موهبة اكتشاف الأشياء

يُعد الاستكشاف أساس الإبداع، وتُعد موهبة اكتشاف الأشياء عواقب عرضية أو مفاجآت سعيدة أو جهودًا متضافرة وقد تظهر بالاستكشاف من حين إلى آخر.

تشبه موهبة اكتشاف الأشياء مصادفة البحث عن إبرة فى كوم قش حتى تتمكن من العثور على ضالتك.

ـ اقتباس "جوليوس أتش. كومرو، الابن"

■ ■ ■

لا تبق فى الطريق العمومى إلى الأبد، ولا تكتف بالذهاب حيث يذهب الآخرون. اترك الطريق المألوف بين الحين والآخر وَقُدْ طريقك نحو الغابة، وستتأكد من العثور على شىء لم تره من قبل أبدًا. سيكون شيئًا صغيرًا ولكن لا تتجاهله. اتبعه ثم اكتشفه؛ فإن الاكتشاف الواحد سيقود إلى آخر وقبل أن تكتشف الأمر سيكون لديك شىء يستحق أن تفكر فيه.

ـ "ألكسندر جراهام بيل"

■ ■ ■

من الأهمية القصوى بمكان ألا يكدس المرء حياته بحيث لا يكون هناك أيام وأسابيع منظمة تمامًا، فمن الضرورى ترك فجوات وفترات استراحة للأعمال العفوية؛ لأنه بالعفوية والمفاجآت نتيح لأنفسنا فرصًا غير محدودة ومجالات جديدة تأتى إلى حياتنا بالصدفة.

ـ "جان هيرسى"

The Touch of the Earth

■ ■ ■

ليس كل ما يلمع ذهبًا؛ وليس كل من يتجول مفقودًا.

ـ "جى. آر. آر. تولكين"

■ ■ ■

يُعد الإبداع منطقة غير مكتشفة، ويمكنك الوصول إلى هناك عن طريق ركوب أحد القوارب؛ فلا يمكنك استقلال سيارة أجرة إلى هناك.

ـ "ألن ألدا"

تتناثر الأمثلة على موهبة اكتشاف الأشياء مصادفةً على مدار حياتنا اليومية، حتى أسفل أقدامنا أو أمام أعيننا أو على أطراف ألسنتنا.

أخرج عالم فرنسى يُدعى "بنديكتش" زجاجة صدفةً من على الأرفف فى معمله. وسقطت على الأرض وتحطمت وتهشمت؛ ولكن ما أثار دهشة "بنديكتش" أن الزجاجة احتفظت بشكلها فلم يتناثر الزجاج، ثم تذكر أنه قد استخدم محلول الكولوديون الموجود بالزجاجة، وبالمصادفة عرف أن المادة المذيبة قد تبخرت تاركة طبقة رقيقة غير مرئية على جدار الزجاجة. وبعد ذلك بوقت قصير، سمع عن حادثة سيارة أصيبت فيها شابة إصابات بالغة على أثر الزجاج المتطاير، وترابط الحدثان فى ذهن "بنديكتش"، وكانت النتيجة زجاجًا واقيًا مصفحًا.

– "بايرون سى. فوى"

مجلة ساينتفيك آميريكيان

■ ■ ■

عمل شاب فى مصنع حيث ترج الماكينات الثقيلة المبنى بأكمله. ولم يكن قويًا تمامًا، ولم يعجبه الصرير المستمر. لذا، أحضر حصيرة مطاطية إلى المصنع، ووقف عليها. وكما تمنى، لم يعد يتضايق من الاهتزازات عند وقوفه على الحصيرة.

غير أنه بعد عدة أيام سرق أحدهم الحصيرة. ورد على ذلك بإحضار قطعتين من المطاط وثبتهما على كعبه. وفر هذا له حصيرتين مطاطتين صغيرتين لا يستطيع أحد سرقتهما.

الشاب كان يدعى "أوسوليفان" والذى أصبح المخترع المبدع للكعوب المطاطية.

– "هربرت إن. كاسون"

WILL POWER IN BUSINESS

■ ■ ■

حصل بائع معجنات دمشقى المولد يدعى "حموى" على امتياز يجيز له بيع الزلابية (حلوى فارسية رقيقة للغاية تقدم بالسكر أو بالحلويات الأخرى) فى المعرض العالمى فى عام ١٩٠٤. فى حين قدم كشك قريب منه حلوى المثلجات (الآيس كريم) فى أطباق صغيرة. وفى أحد الأيام الدافئة، نفدت الأطباق لدى بائع حلوى المثلجات (الآيس كريم)، فأعد "حموى" الزلابية الساخنة وجعلها على هيئة مخروط وتركها لتبرد ثم وضع مغرفة من حلوى المثلجات (الآيس كريم) أعلاها. هكذا تم ابتكار شكل مخروط حلوى المثلجات (الآيس كريم). لقد تم ذلك بسرعة وبراعة.

– " بروس فيلتون" و"مارك فاولر"

FENTON & FOWLER'S FAMOUS AMERICANS YOU NEVER KNEW EXISTED



الجودة

فى السباق من أجل الجودة، ليس هناك خط للنهاية

- "ديفيد تى. كيرنز"

من الذى لا يحب الشعور بالجودة؟ سواء أكان ذلك فى صورة سيارة جيدة الصنع أو قطعة من الملابس المنسوجة أو مبنى راسخ أو وجبة لذيذة أو جهاز ذى تقنية معقدة أو عزف موسيقى متقن أو فريق عمل متناغم أو قطعة من الأثاث المتين؛ فللجودة شعور جذاب.

ومع ذلك، فللجودة ثمنها أيضًا، وهذا ما تم تأكيده على يد الأفراد الثلاثة للقصص التالية، بدايةً من "جونى كارسون" الذى أمتع قاعدة عريضة من الجماهير على شاشة التليفزيون لمدة ثلاثين عامًا. فكانت ابتسامته وضحكته معدية بكل ما تحمله الكلمة من معانٍ؛ حيث كان كل ليلة يخفف من ضغوط الحياة اليومية لمستمعيه، وفى حين أنه جعل الأمر يبدو وكأنه غير مجهد تمامًا، فى "معكم جونى"، ستعلم عزيزى القارئ كم عمل "جونى" بكد واجتهاد ليحافظ على مقاييس عالية من الجودة، وبعد قراءتك لهذه القصة ستنتقل لقصة "جاك بينى" التى تتناول "التدريب على الأجزاء الصعبة"، ثم تتبعها قصة رجل أصبح اسمه "سيزار ريتز" مرادفًا للجودة ودليلًا عليها.

"معكم "جونى""

"إيد ماكمهون"

خمسمائة مرة تقريبًا على مدار ثلاثين عامًا، قدم "جونى كارسون" برنامجه *The Tonight Show* بعد أن أكون قضيت مدة طويلة من الوقت أقول فيها كلمتين: "معكم "جونى"!" وخمسمائة مرة تقريبًا أنهى البرنامج على صوت الأغنية التى ساعد "جونى" فى كتابتها بطراز فريد يظهر الكياسة والابتهاج ويتضمن ابتسامة تجلب إلى الذهن أجمل الأطفال، ليبين لملايين الأمريكيين أسعد طريقة لإنهاء يومهم.

استمر امتحانى الأول للتمثيل مع "جونى" لمدة ست دقائق. وكان ذلك لبرنامج ألعاب يذاع نهارًا بعنوان "هو دو يو ترست" والذى قدمه عام ١٩٥٨، وفى أحد الشوارع شرقى ميدان "تايمز"، دخلت إلى غرفة تغيير الملابس الخاصة بـ "جونى". "سعدت بمجيئك يا "إيد""، قالها بود وحماس مصافحًا يدى.

تطل النافذتان الموجودتان بغرفته على شارع "فورتى فور" وعلى مسرح "شبرت". وفى أثناء تواجدى بغرفته كان يتم تغيير اللوحة الكبيرة لتعلن عن برنامج ناجح باسم *Bells Are Ringing* والذى كان سببًا فى شهرة النجمة "جودى هوليداى". وفى أثناء ما كنا نشاهد أربع رافعات ترفع اللوحة الكبيرة، سألنى: "أين تعلمت يا "إيد"؟".

فقلت: "لقد درست بإحدى الجامعات".

"هل درست دراما؟".

"نعم".

"وما الذى تفعله الآن؟".

"أعمل فى برنامجين فى ولاية "فيلادلفيا" - أقدم برامج متنوعة".

"وهل أتيت بالقطار من "فيلادلفيا"؟".

"نعم".

ثم صافحنى مرة أخرى وقال: "حسنًا، شكرًا جزيلاً لحضورك يا "إيد". سعدت بلقائك". وبترجمة كلماته، سمعته يقول: "لا تتصل بنا، سنقوم نحن بالاتصال بك؛ ولكن ليست فى هذه الحياة الدنيا".

وبعد ذلك بقليل، اتصل بى منتجه. "أهلاً بك يا "إيد" معك "آرت ستارك"، متى تحضر إلينا؟ ستعمل معنا، ستظهر فى البرنامج مرتديًا حلة؛ وذلك لأن "جونى" يريد أن يرتدى ملابس رياضية ونود أن نتأكد من مقاساتك لنعد لك الحلة الخاصة بك".

قلت: "لكن... ما الذى تتحدث عنه؟".

"ألم يتصلوا بك؟ قلت لك لقد حصلت على الوظيفة، وستبدأ العمل يوم الاثنين القادم".

"حلم النجومية"

بدا أن "جونى" كان دومًا يسعى لكى يستحضر الكلمات المناسبة أو الإيماءات المناسبة أو كليهما معًا، وأظن أنه حظى بذلك، ولقد حققت نجاحى عن طريق إقامة علاقة ناجحة مع نجم ناجح مثله.

وأثناء نشأته فى "نورفولك" بولاية "نبراسكا"، أثقل مواهبه بدراسة معبود الجماهير فى وقتها، "جاك بينى". وأخبرنى "جونى" ذات مرة: "اعتدت أن أستلقى على السجادة لأسند رأسى إلى يدى وأستمع إليه. ذلك عندما جددت هدفى فى الحياة: أن أكبر وأضحك الآخرين مثلما فعل "بينى"".

وفى منتصف عام ١٩٦٢، بدأت هيئة الإذاعة الوطنية الأمريكية (إن. بى. سى.) فى البحث عمن يحل محل "جاك بار" نجم برنامج منذ عام ١٩٥٧ *The Tonight Show* وعندما عرضت الشبكة على "جونى" أن يقدم البرنامج، لم يتسرع بقبول العرض. كان واثقًا من نفسه.

وأخبرنى قائلاً: "لا أظن أننى أستطيع أن أقوم بالأمر بنجاح يا "أيد"".

فقلت له وأنا مندهش من أن لديه مثل هذه التحفظات: "بل تستطيع بالتأكيد".

وقال: "إننى أستطيع تقديم برنامج مسابقات لمدة نصف ساعة فى النهار، ولكن القفز إلى برنامج يدوم لساعة وخمس وأربعين دقيقة مساءً... حسنًا، يبدو الأمر صعبًا للغاية".

وعلى مدار ثلاثين عامًا معًا، لم يوجهنى "جونى" قط ولو لمرة واحدة، وفى الدقائق المعدودة التى كانت تسبق تحية الجمهور، كنت أتحدث معه فى غرفة تغيير الملابس الخاصة به - حول أخبار اليوم وسوق الأوراق المالية وأبنائنا والبيسبول. لم نكن نتحدث عن البرنامج مطلقًا. وفى إحدى المرات، أخبرنى "جونى" بصفة شخصية قائلاً: "أعلم يا "أيد" أن لدينا العديد من الكتاب ومعدى البرامج، ولكن علينا ألا نقوم مطلقًا بأى شىء يبدو أنه استغرق الكثير من الوقت فى الإعداد والتحضير".

فقلت: "لا تقلق. هذا البرنامج يبدو تلقائيًا وعفويًا".

ورد قائلاً: "دعنا نحافظ على تلك الطريقة. لا أريد أن أتوصل إلى شىء يطيح بالمجهود الذى بذلناه طيلة شهر كامل، ولن أستطيع الاستمرار فى ذلك كل ليلة. سأكون على طبيعتى تمامًا وسأرى ما سيحدث".

وكان ما حدث أنه قدم أفضل برنامج على شاشة التليفزيون الأمريكى.

وذات مرة سمعت أحد المعجبين يسأله: "ما الذى جعل منك نجمًا؟".

وأجاب "جونى": "بدأت مشوارى وأنا فى غاية العصبية ثم هدأت من روعى بمرور الوقت".

الاستعدادات

وفى صبيحة كل يوم مع فنجان القهوة، كان "جونى" يتصفح الجرائد بحثًا عن مادة ذات قيمة للمونولوج الخاص به. هكذا، شكل برنامج *The Tonight Show* الرأى العام الأمريكى وعكسه لأن "جونى" كان يبدأ كل يوم بعمل دوائر بالقلم الرصاص حول الموضوعات ذات الأهمية. ولم يكن يترك الأمر للمضاربة والصدفة.

كان أكثر شخص عرفته فى حياتى ينشد الكمال فى عمله. ولقد أراد دومًا أن يبدو البرنامج غير معد له، وبالفعل لم ير معظم الناس الاستعدادات وراء خفة الظل التى كانت تظهر فى البرنامج. وقرب نهاية أى من حلقات البرنامج التى يشعر بأنها لم تكن ممتازة، فإنه قد يخبرنى قائلاً: "حسنًا، هناك "غدًا" دومًا"، أو قد يقول: "كم من الوقت نستغرق فى اعتقادك لنفلت من العقاب؟".

وكان يتوقع من الآخرين أن يقوموا بأعمالهم مثلما يقوم هو: مثل أى شخص محترف؛ حيث كان يغضبه شيئان، سواء أثناء تقديم البرنامج أو فى حياته العامة، ألا وهما: الفظاظة ونقص الحرفية. وذات مرة ذكر: "إن ما يضايقنى هو نقص المهارة والجودة فى العمل". وكانت له مواصفات عالية للغاية حتى أن "دوك سيرفنسن"، قائد فرقته، أخبرنى أنه يتصبب عرقًا فى كل مرة يظهر فيها "جونى" على المسرح. كان "دوك" يخشى احتمال وقوعه فى الخطأ ومواجهة النظرة الفولاذية الغاضبة لشخص ينشد الكمال ويجلس كثيرًا بمفرده لساعات يشذب فى المونولوج الخاص به.

اكتشاف المواهب الجديدة

بغض النظر عن الطريقة المتبعة، استهل "جونى" العمل الخاص بالنجوم الكبار أكثر من أى أحد آخر يعمل فى مجال البرامج. وعلى سبيل المثال، كنت موجودًا عند منصة إطلاق النجوم عندما وقفت شابة، من نيويورك، نحيلة قلقة، على خشبة المسرح وقالت: "كنا نعيش فى وستشستر، وكانت أمى قلقة بشأن زواجى. لذا، وضعت علامة خارج منزلنا ودونت عليها: "آخر فتاة على الطريق السريع".

وبعد أن ألقت العديد من النكات الأخرى بطريقة جيدة كما فعلت، تم استدعاء الشابة إلى المدرب - مدرب النجوم وصانعهم. وأخبر "جونى" "جوان ريفرز" قائلاً: "أنت مضحكة. ستصبحين نجمة".

وقام بالأمر نفسه عندما صعد إلى خشبة المسرح ممثل كوميدى قصير ونحيف ليقول جملة تتسم بخفة الظل والدهاء. وهكذا، بدأ عمل "وودى ألن".

وكنت أعلم دومًا متى يعجب "جونى" بأداء أحد الممثلين الكوميديين. كان يستند على مرفقه

الأيسر واضعًا معصمه أسفل ذقنه. وعندما ينتهى الممثل الكوميدى من أدائه، فإنه يلوح باليد ذاتها إلى المدرب ليبدأ العمل بحماس.

ويدين العديد من النجوم الآخرين لـ "جونى" إما ببداياتهم أو بسير عجلة أعمالهم سريعًا. ومما يبعث على السخرية أن "جاى لينو" و"ديفيد ليترمان" اثنان من هؤلاء النجوم. وكنت معجبًا بـ "جونى" لأنه لم يضمر الغيرة تجاه الممثلين الكوميديين الآخرين وقلما تجد من يتصرف مثلما يتصرف "جونى".

وكان لـ"جونى" مقياس آخر للجودة كمقدم برامج. لم يكن يخشى أى شىء على الإطلاق. أحضر "جيم فاولر"، عالم الطبيعة وخبير الحياة البرية، ذات مرة عنكبوتًا ذئبيًا ووضعه فى يد "جونى". وبابتسامة عليلة، سأل "جونى": "إنه سام، أليس كذلك؟".

أجاب "فاولر: "ليس بسام للغاية".

فقال "جونى": "إذن لن ألقى حتفى بالسم".

"فقط لا تثر غضبه".

فسأل: "وكيف أثير غضب العنكبوت الذئبى؟ لو قلت له إنك قبيح؟".

فأجاب: "لو نفخت فيه".

قال "جونى": "لن أنفخ فى عنكبوت ذئبى مطلقًا. هذا أحد الأشياء التى علمتها لى أمى".

نعمة الصداقة

على الرغم من وعيه دومًا بمكانته بين العامة، فإن "جونى" لم يكن ليتصرف كنجم مثلما يفعل أى نجم آخر عرفته طيلة حياتى، وكان بمنأى عن الغرور الظاهرى، كان يتوجه إلى استوديو "بيربنك" كل يوم وهو ممسك بغدائه واضعًا إياه فى حقيبة ورقية.

وبحلول عام ١٩٩١، أصبح الكثير من الناس يشاهدون برنامج *The Tonight Show* الذى مد شبكة "إن.بى.سى" بأرباح تبلغ ستين مليون دولار بما يعادل ٣٠٪ من أرباح التشغيل، وفى هذه السنة حقق "جونى" عشرين مليون دولار كأرباح شخصية. ومع ذلك لم يبالغ فى صرف تلك الأموال بشراء ثلاثمائة بذلة، كما أخبرنى ذات مرة: "أنا لست فى حاجة إلى ثمانية بيوت أو ثمان وثمانين سيارة أو ثلاثمائة بذلة. كم بيتًا تستطيع أن تعيش فيه؟".

تبرع "جونى" بالملايين لجامعة نبراسكا وللمدارس الحكومية بمسقط رأسه. وقدم تبرعات كبيرة لجمعيات لم يسمع معظم الناس عنها قط، وقام بكل هذه الإسهامات سرًا لأنه لم يرد أن يثير الضجة حوله، وأخبرنى قائلاً: "أشعر أحيانًا بالغرور مثل أى شخص آخر، ومع ذلك لست بحاجة إلى إثارة هذا الشعور".

وفى حلقته الوداعية عام ١٩٩٢، تأثرت بعمق حينما أخبر "جونى" الجمهور الأمريكى قائلاً: "ربما كان هذا البرنامج مستحيلاً من دون "إيد". إن من ضمن أفضل الأشياء التى

حققناها معًا أننا كنا فقط.... حسنًا، يبدأ هو شيئًا وأبدأ أنا شيئًا. لا يحب الكثير من الناس الذين يعملون معًا فى التليفزيون بعضهم البعض، ولكن لقد كنت أنا و "إيد" نعم الأصدقاء، وهذا نادرًا ما يحدث بين العاملين فى نفس المجال".

نعم، نادرًا ما يحدث.

هنا كشف صديق "جونى كارسون" القديم والحميم، "إيد ماكمهون" ما لم يره أحد على شاشة التليفزيون - مجهود الساعات الطوال خلف الكواليس والتى بذلها "جونى" فى إعداد عباراته وتنقيحها وصقل إيماءات وجهه.

أين تعلم "جونى" أخلاقيات العمل ومبدأ التركيز على الجودة؟ نجد أن أحد مفاتيح حل اللغز موجودة فى "جاك بينى" - الرجل الذى أطلق عليه "جونى" معبود الجماهير بالنسبة له. قال جونى: "عندما كنت طفلًا اعتدت أن أستلقى على سجادة لأسند رأسى إلى يدى وأستمع إليه" هكذا، درس كل ابتسامة متكلفة واضحة أو مقترة، ولم يمنع نفسه من ملاحظة كيف كان من النادر أن يظهر على خشبة المسرح بدون آلة الكمان الخاصة به والتى كانت أشبه بعلامة مسجلة تدل عليه، ومع ذلك، فإن الذى جعل "جونى" يقدر العمل حق قدره هو القصة وأخلاقيات العمل - بالإضافة إلى المغزى - التى كانت وراء استخدام آلة الكمان.

أفضل نصيحة

"جاك بينى"

لم أفهم أبى حقًا حتى يوم وفاته تقريبًا. طيلة حياته كنت أحبه وأكن له كل الاحترام والتقدير إلا أنه بدا لى رجلاً غريبًا لا يتمتع بالخيال. كان "ماير كوبلسكاى" يدير دكانًا صغيرًا للخردوات فى "وكجن"، بولاية "إلينوى"، وبدت حياته منحصرة داخل دكانه، وشقتنا التى تقع فوق محل الجزارة، والسير بينهما.

وفى عيد ميلادى السادس حدث شىء لابد أنه جعلنى أدرك مدى العمق المستتر فى شخصية

أبى. فى تلك الليلة أعطانى لفافة كبيرة، وباهتياج فتحتها، وكانت آلة كمان.

وقال: "يجب أن تصبح عازف كمان يا "بينى". سأستأجر لك أفضل معلم، ربما ستكون فى أحد الأيام أعظم موسيقار".

وقلت: "نعم يا أبى. شكرًا جزيلاً لك". سعدت بالهدية، إلا أننى كنت أفضل دراجة أو قفاز لعبة البيسبول، ولم أكن أدرك فى حينها ما الذى تمثله هذه الآلة بالنسبة له.

بدأت دروسى وسريعًا ما اكتشفت أن أصابعى قوية ومرنة وأننى لدىَّ إحساس عالٍ بالإيقاع والنغم. ومع ذلك، كان لدىَّ عيب خطير، كنت كسولاً.

وفى كل ليلة عندما يصل أبى إلى البيت يقول لى: "كيف حال "بينى كوبلسكاى" عازف الكمان؟".

وأجيب: "بخير يا أبى".

"هل تمرنت؟".

"بالتأكيد".

"هذا جيد يا بنى".

وعلى الرغم من كل ذلك، جاءت إحدى الليالى والتى كانت فيها إجابتى العفوية لا تكفى، عندما سألنى: "هل تمرنت؟" وأجبت: "بالتأكيد" فقال: "أرنى".

ثم أشرت نحو حامل النوتة الموسيقية. "تلك النوتة".

ونظر إلى النوتة الموسيقية بعناية، ثم تذمر قائلاً: "تلك قطعة موسيقية سهلة، تعلمتها منذ شهر مضى".

وقلت بعناد: "لقد تمرنت كما أخبرتك".

وجلس على مقعده فى حسرة ثم قال: "تحدثت مع مدرسك يا "بينى". أنت موهوب كما قال مدرسك ولكنك تغش فى الدروس. تلعب المقطوعات الموسيقية السهلة طوال الوقت. من الممكن أن تكون موسيقارًا عظيمًا، ولكن يجب أن تتمرن على المقطوعات الصعبة".

وفكر لدقيقة ثم قال: "ليس فقط فى الموسيقى ولكن فى أى عمل تجارى، هناك أشياء سهلة وأخرى صعبة، ولكى تنجح فى أى شىء يجب أن تتدرب على الأجزاء الصعبة. ينبغى أن تتذكر ذلك".

قلت: "حسنًا يا أبى".

وعندما بلغت السادسة عشرة من العمر حصلت على وظيفة: عزف الموسيقى مع الأوركسترا على مسرح "وكجنز باريسون"، فى أثناء حفل المنوعات، وبعد العرض الأول أتى أبى خلف الكواليس وعلى وجهه الحيرة والارتباك وسأل: "أهذا كل شىء؟ مجرد موسيقى رديئة تُعزف لأولئك الممثلين الهزليين على خشبة المسرح؟".

فقلت: "نعم، هذا كل شىء".

هز رأسه: "لقد توقعت أن أرى فيك نسخة مصغرة من شومان".

"آسف يا أبى. ومع ذلك، فهذه أوركسترا وأنا أتعلم طوال الوقت".

وأشرق وجهه قليلاً، واعترف قائلاً: "هذا صحيح. واصل الدراسة، وواصل التدريب على الأجزاء الصعبة".

بعد ذلك تقدمت خطوة صغيرة من عزف الموسيقى مع الأوركسترا إلى تقديم فقرة خاصة بى فى حفل منوعات. وبدأت بالعزف مصاحبًا لعازفة بيانو تدعى "كورا ساليسبرى"، ثم لُقبت باسم مستعار "جاك بينى وودز" بعد تقديمى مقطوعة موسيقية بالبيانو والكمان. وفى أحد الأيام، وعلى غير استعداد، أخذت الكمان من تحت ذقنى وأطلقت نكتة. ضحك الجمهور، وأسرنى صوت الضحكات. وأنهت تلك الضحكات أيامى كعازف؛ فلم أضع آلة الكمان مرة أخرى إلى موضعها قط، إلا بهدف التندر والفكاهة.

كانت الموسيقى صعبة بالنسبة لى، وذلك بسبب عدم تنفيذى حقًا لنصيحة أبى. فى هذه اللحظة، فكرت لو أنى أستطيع تسلية الجمهور بمجرد الظهور سريعًا على خشبة المسرح وإلقاء القليل من النكات ــ هذا هو عملى! فأصبحت ممثلًا كوميديًا.

وعلى الرغم من كل ذلك، اكتشفت سريعًا أن إلقاء النكات ليس بسهل على الإطلاق؛ ففى بعض الأحيان يمكنك أن تلقى النكتة تلو الأخرى؛ وفى أحيان أخرى تجد الأمر فى غاية الصعوبة. فإن الصمت لمدة قصيرة قد يبدأ نكتة ــ أو يطمسها؛ فالتوقيت مهم. باختصار، هناك مهارات يجب إتقانها فى الكوميديا كما هو الحال مع الموسيقى، وهناك الكثير من الأجزاء الصعبة للتدرب عليها، إلا أن الاختلاف يكمن فى أننى وجدت المجال الذى أريد حقًا الاجتهاد فيه.

وخلال السنوات القليلة التالية، كنت أكتب لعائلتى كثيرًا، ولكن لم تواتنى الجرأة قط لإخبارهم بأننى لا أعزف الموسيقى فى قاعة الحفلات الموسيقية، ثم حجزت تذاكر بمسرح "وكجن"، وذهبت إلى دكان الخردوات الخاص بأبى وقدمت له تذكرتين لدخول المسرح مجانًا. "لك ولأمى تذكرتان للعرض".

تمتم قائلاً: "أوه... العرض. شاهده ابن عمك "كليف" بولاية "شيكاغو" الأسبوع الماضى، وقال إنك كنت تحمل الكمان على خشبة المسرح، ولكنك لم تعزف عليه".

"حسنًا، هذا صحيح يا أبى، لقد تغير دورى. إننى ألقى النكات".

فكر للحظات: "إذن لماذا تحمل آلة الكمان؟".

"أستعين بها على خشبة المسرح. إنها تثير الضحك".

"آلة الكمان... مضحكة؟" قالها لى بارتياب، ثم ابتسم على سبيل الاعتذار. "آسف يا "بينى" ولكننى لا أستطيع الضحك".

وفى السنوات التالية بدأت تحقيق النجاح فى عالم المسرح، وعلى الرغم من كل ذلك، عكرت ذكرى خيبة أمل والدى صفو ذلك النجاح، وكان هناك دومًا رنين صوته فى أذنى يقول:

"لا أستطيع الضحك"؛ فصممت أن أصبح نجمًا، ولكل عرض، تدربت وتدربت وراجعت وأعدت الكتابة إلى حد مضايقة المخرجين وطاقم الممثلين والذين أطلقوا علىَّ الساعى للكمال. كنت أجتهد فى العمل وأهتم بكل شىء، المداخل، والمخارج، والموسيقى على خشبة المسرح، وحتى الإعلانات التجارية.

وقبل الحرب العالمية الثانية مباشرة، قمت بعمل فيلم مع "دوروثى لامور" بعنوان، "مان أبوت تاون" وطلبت من الاستوديو إقامة العرض الأول فى مسرح "وكجن". ورفض أبى الحضور إلى مسرح المنوعات، ولكنه لم يقدر على تجاهل العرض الكبير؛ حيث أردت أن يجلس "ماير كوبلسكاى" فى سيارة القيادة بين "دوروثى لامور" وبينى.

كان أبى حينها أرمل يبلغ الثمانين من العمر، كما أن بنيته أصبحت هزيلة ومنكمشة واشتعل رأسه شيبًا وكان نظره ثاقبًا، واستقر فى مقعده وقدنا خلال الشوارع الممتلئة بالجيران المبتهجين. ثم جاء الاستقبال المدنى وأتبعه عشاء اجتمع فيه الناس على قول أشياء حسنة عنى. وفى النهاية، جاء دورى لقول شىء. لقد بذلت قصارى جهدى فى الحديث "المرتجل" الذى بعث على الضحك ومن وقت إلى آخر كنت أختلس النظر إلى أبى، ولكن لم تقع عيناه علىَّ؛ حيث إنه كان يشاهد الجمهور بانتباه.

وفى أثناء توصيله إلى المنزل، لم يعلق بكلمة واحدة، وبمجرد وصولنا قلت طاب مساؤك وكنت على وشك الرحيل عندما أمسك بذراعى.

فأعلن بصوته الهزيل والعجوز: "ستقوم الحرب".

فقلت: "نعم".

"ستهزم أمريكا هتلر هزيمة ساحقة".

صمت ولكن أبقى يديه على ذراعى ممسكتين بى، وعندما تحدث مرة أخرى، كانت عيناه بعيدتين تطل على الماضى حيث قال: "لقد كان دومًا هناك مشاكل فى أوربا، ولهذا السبب جئت أنا وأمك إلى الولايات المتحدة الأمريكية حتى لا يعرف أبناؤنا أى شىء عن تلك المشاكل، وبدا الأمر لى أننا ندين بدين لأمريكا. وأردت بشدة أن أرد بعضًا منه. ومع ذلك، فقد كنت مجرد بائع خردوات صغير ليس له أية قيمة، ولكن عندما أعطيت ولدى كمانًا، ظننت أنه قد يكون موسيقارًا عظيمًا، وأنه قد يعزف موسيقى جميلة".

وتنهد وهز كتفه النحيلة بخفة: "وكان هذا هو سبب حزنى على توقفك عن العزف يا "بينى". ولكن الآن فهمت؛ فأنت وجدت أنك أفضل فى إضحاك الناس. وإنه من الأفضل بالنسبة للناس أن يضحكوا فى مثل هذه الأوقات".

وسئلت بحماس: "هل تعتقد ذلك؟".

أومأ ثم قال: "فى البلدة القديمة كنا لا نضحك قط فى أثناء أوقات الشدة، وفى أثناء أوقات الرخاء كنا لانضحك كثيرًا أيضًا لأننا كنا نفكر فى أوقات الشدة. من الجيد أن تضحك

وأنا سعيد أن "بينى كوبلسكاى" هو من جعل ذلك ممكنًا".

صمت قليلاً ثم ابتسم وقال: "ولقد سمعت عن مدى تدريبك على الأجزاء الصعبة. فهل هذا صحيح يا "بينى"؟".

"نعم يا أبتى".

فقال: "إنك ولد صالح".

جسد "جاك بينى" الرسالة التى سمعنا عنها جميعًا طوال الوقت - إن لم يكن من آبائنا، فربما من مدرس بالمدرسة أو مدرب أو صديق: إن بذل قصارى الجهد - من الناحية الجسدية والعقلية على حد سواء - هو ما يمهد الطريق إلى تحقيق الإنجاز. وبالطبع، وكما اكتشف "جاك" ووالده معًا، يُعد بذل قصارى الجهد مرضيًا للغاية إن كنت تستمتع بالعمل الذى تؤديه، وبالأخص عندما يسعد الآخرون بهذا العمل؛ حيث إن امتزاج العمل بالبهجة يمكن أن يكون مصدر رضا للشخص - حتى ولو تطلب الأمر التدريب على الأجزاء الصعبة.

لقد أصبح اسم "فنادق ريتز" مرادفًا "للجودة"، فحينما نسمع عبارات باللغة الإنجليزية مثل "Putting on the ritz" (والتى تعنى هل أنت ذاهب لفندق الريتز) أو "this is a ritzy place" ("والتى تعنى هذا المكان أشبه بفندق الرتيز")، يستحضر إلى أذهاننا تلقائيًا صورًا عن الجودة الرائعة والحياة ذات المستوى الرفيع. ويأتى هذا الربط بالتأكيد من الانتباه الشديد الذى يوليه "سيزار ريتز" للتفاصيل.

الأناقة

"جورج كينت"

بمجرد ذكر اسم سلسلة فنادق ريتز، فإننا نثنى على القروى السويسرى "سيزر ريتز" الذى لم يحظ سوى بقدر ضئيل من التعليم مكنه من الإلمام بقوانين الرياضيات البسيطة. ومع ذلك، فلقد أصبح اسمه مرادفًا للرفاهية. هكذا، فإن قصة "سيزار ريتز" هى قصة عبقرى بذل الكثير لتحويل الإقامة

بالفنادق إلى متعة كبيرة. ستجد أن بصمته موجودة فى كل قارة اليوم، فأينما تجد فندقًا تجد الجمال والراحة والذوق الإبداعى الرائع.

عاش "ريتز" فى حقبة تاريخية ما بين عامى ١٨٩٠ و١٩١٠: حينما بدأت السيدات فى المطالبة بالمساواة، فقام بتشجيعهن مساعدًا إياهن للخروج من عزلة العصر الفيكتورى؛ فعلى سبيل المثال، عندما وصل إلى لندن فى نهاية التسعينيات من القرن الماضى، لم تكن هناك امرأة من عائلة كريمة تجرؤ على تناول الطعام فى الأماكن العامة. لذا أقنع "ريتز" القليل من السيدات النبيلات - مثل دوقة "ديفونشاير" والسيدة "دادلى" - أن يأتين إلى قاعات تناول الطعام الموجودة بفندقه، وتبعهن الأخريات حتى أصبح تناول الطعام فى "سافوى كارلتون" ضرورة اجتماعية.

وقدم "ريتز" الإضاءة الخافتة التى تفضلها النساء والتى تناسب ذوقهن الرفيع، وقام أيضًا بتصميم غرف تناول الطعام بطريقة تمكن السيدات من "الدخول" إلى قاعة الطعام بصعود درج سلالم قصير، كما أنه تعاون مع رئيس الطهاة المشهور "أوجست إيسكوفيير" لإبداع مجموعة من الأطباق التى قد تروق لذوق النساء على وجه الخصوص. بالإضافة إلى كل ذلك، قدم تناول الطعام على أنغام الموسيقى - لأول مرة فى لندن. ونظرًا لأنه كان يسعى دائمًا إلى الكمال، فقد اختار الأوركسترا الخاصة بـ "يوهان شتراوس" لتعزف الموسيقى لنزلاء الفندق.

ولد "ريتز" فى قرية جبلية بسويسرا بمدينة "نيردفالد". وخرج إلى العمل فى السادسة عشرة من عمره فى أحد الفنادق بالقرب من بلدة "بريج". وبعد أشهر قليلة، تم فصله. وعلق صاحب العمل على أدائه قائلاً: "فى قطاع الأعمال بالفنادق، يحتاج المرء إلى استعداد فطرى - موهبة. وأنت لا تتمتع بمقدار ضئيل منها".

بعد ذلك حصل "ريتز" على وظيفة أخرى - وتم طرده منها هى الأخرى. وسافر إلى باريس حيث حصل على وظيفتين أخريين وفقدهما أيضًا. وبدأت مهنته حقًا من الوظيفة الخامسة التى حصل عليها بمطعم صغير وأنيق بالقرب من جبال مادلين؛ حيث تدرج فى الوظائف بدءًا من نادل وصولاً إلى مدير فى النهاية. وكان يبلغ من العمر آنذاك التاسعة عشرة من عمره، حينها عرض عليه صاحب العمل أن يصبح شريكه. وبالنسبة لأى شاب آخر تعد هذه فرصة رائعة. لكن "ريتز" كان يعلم حينها ما يريد: كان يحلم بعالم الشهرة والمآدب الفاخرة.

ومشمرًا عن ساعديه، سار فى الشارع متجهًا إلى أشهر مطعم فى تلك الأيام، "فيجونز" وذهب إلى العمل كمساعد نادل، من البداية من جديد. شاهد وتعلم - كيف يعد البط ويشوى اللحم وكيف تسكب المشروبات ويقدم الطعام بطريقة تسر العين والفم أيضًا.

وفى عام ١٩٧١، ترك "ريتز" باريس وعمل لمدة ثلاث سنوات فى مطاعم أنيقة بألمانيا وسويسرا. وفى ذلك الحين، كان مديرًا لمطعم خاص بفندق "ريجى كيلم" الذى يطل على جبال الألب ويتميز بموقعه الفريد وما يقدمه من أكلات لذيذة. وفى أحد الأيام، تعطل نظام التدفئة. وفى نفس اللحظة وصلت رسالة - كان أربعون أمريكيًا من الأثرياء قادمين فى طريقهم لتناول الغداء!

وكادت درجة حرارة قاعة تناول الطعام تنخفض إلى حد التجمد. وتدثر "ريتز" فى معطف وأمر بإعداد مائدة الغداء فى قاعة الاستقبال - فكانت مفروشة بالسجاد الأحمر وبدت

أكثر دفئًا. وسكب الكحول فى أربعة أوعية نحاسية ضخمة، كانت تحتوى على أشجار النخيل المستخدمة فى الزينة، ثم أشعل النار. بالإضافة إلى ذلك، تم وضع الطوب فى الأفران.

وعندما وصل النزلاء، كانت القاعة دافئة على نحو مقبول، وأسفل قدم كل فرد يتناول الغداء وُضعت طوبة ساخنة ملفوفة فى نسيج صوفى، وكانت الوجبة أشبه بتحفة فنية، بدأت بتقديم مرق لحم ساخن وحار وانتهت بطبق من الحلوى الساخنة.

وانتشر الحديث عن هذه المعجزة التى جاءت بالتفكير السريع أينما اجتمع مديرو الفنادق، وفى النهاية، وصلت إلى مسامع صاحب فندق كبير بمدينة لوسرن والذى كان يخسر النقود باستمرار. فطلب من "ريتز" أن يصبح المدير العام للفندق، وخلال عامين، حقق القروى الذى يبلغ من العمر سبعة وعشرين عامًا أرباحًا للفندق.

يرى "ريتز" أن أى شىء له علاقة بالنزيل أو الضيف يمثل أهمية بالغة، فليس هناك تفاصيل مهمة وأخرى تافهة طالما أن الأمر له علاقة بسعادة الضيف. واعتاد "ريتز" أن يقول: "يحب الناس أن يُخدموا ولكن فى الخفاء". وتمثل القواعد التى وضعها الوصايا الأربع لأشهر ملاك الفنادق فى يومنا هذا: أن ترى دون أن تحدق، أن تسمع دون أن تصغى، أن تهتم دون أن تخنع، أن تستبق فى تلبية رغبات الآخرين دون أن تتصف بالجرأة الشديدة.

وإذا اشتكى أحد النزلاء من حجم الفاتورة، كان يبتسم بلطف ويأخذها وينسى أن يعيدها مرة أخرى، وإذا لم يعجب متناول الغداء بالطعام أو الشراب، فإنه يتم رفعه من على الطاولة بخفة وسرعة. وكان "ريتز" يتمتع بذاكرة قوية للغاية. فكان يتذكر من يحب نوعًا معينًا من السيجار التركى ومن يحب ضربًا من الطعام الشرقى - وعندما يصل هؤلاء الضيوف للمكان يجدون هذه الأشياء فى انتظارهم.

وكان يلبى رغبات النزلاء الدائمين بفندقه. فيجد الرجل الطويل سريرًا بطول مترين فى غرفته، ولا يتم إزعاج السيدة "سميث" مطلقًا بالأزهار التى لا تستطيع تحملها، فى حين أن السيدة "جونز" كانت تجد دائمًا على مائدة الإفطار مزهرية من أزهار الجردانية التى تحبها.

وفى عام ١٨٩٢، سافر "ريتز" إلى لندن ليتولى إدارة فندق "سافوى" والذى كان يواجه حالة من عدم الاستقرار المادى. وأقبل الزوار على المكان وحقق الفندق الأرباح فى فترة وجيزة وعلى نحو مذهل. طاف "ريتز" من غرفة إلى غرفة وأعاد ترتيب السرائر ليتأكد من أنها مناسبة، وذات مرة أثناء تفتيشه لقاعة تناول الطعام، شم رائحة صابون فى إحدى الكئوس فأعاد المئات منها ليعاد غسلها.

وفى أحد الأيام، كان يعيد تزيين الجناح المخصص لقضاء شهر العسل، وأصابته الثريا البرونزية المتدلية من السقف. وفى أثناء بحثه عن طريقة لإضاءة الغرفة بصورة هادئة، ألهمه الكورنيش البارز بفكرة ما. حيث وضع الأنوار خلفه - هكذا، تم تقديم فكرة الإضاءة الخافتة.

وبإعداد حفل لـ "ألفريد بيت" ملك الألماس بجنوب إفريقيا، غمر "ريتز" إحدى القاعات

بفندق "سافوى" بالمياه - محولًا إياها إلى نموذج مصغر من مدينة البندقية. هكذا، كانت تتم خدمة النزلاء فى أثناء استراحتهم فى الجندول.

وانتهى العصر الذهبى لـ "ريتز" بفندق "سافوى" بشجار بينه وبين المدير، وكنتيجة لذلك، عاد إلى باريس محبوبته وحقق حلمًا بقى فى ذهنه لأعوام: وأسس فى ميدان "بلاس فندوم" أفخم فندق فى سلسلة فنادق "ريتز"؛ حيث صمم الأروقة الصغيرة ليعوق المتسكعين. كما صمم حديقة ليشجع المحادثات فى أثناء تناول الشاى أو القهوة. وقام بطلاء الحوائط بدلاً من تغطيتها بورق الحائط لأنه من الممكن غسل الطلاء وذلك سعيًا للنظافة. ومن أجل تصميمات الأثاث سافر إلى مدينة "فرساى" و"فونتانبلاو". واستوحى ألوان الفندق من لوحة للرسام "فان دايك".

وكان عدد الغرف المزودة بدورة مياه خاصة ضربًا من الابتكار. وفى يوم الافتتاح، توافد الناس خلال الأروقة، كما لو كانوا يسيرون بمتحف، لمعاينة دورات المياه.

ولم يكن نجاح "ريتز" موضع شك قط. وعلى واحدة من قوائم الطعام التى يحتفظ بها أحد موظفى فندق "ريتز" القدامى وقع أربعة ملوك وسبعة أمراء ومجموعة من النبلاء. وبشكل عام كان "ريتز" يولى اهتمامًا فائقًا بمسألة الذوق والسعر.

وفى هذه الفترة صمم "ريتز" زى النادل التقليدى: رباط عنق أبيض للنادل ورباط عنق أسود لرئيس خدم المائدة. بالإضافة إلى ذلك، جعل خادم الفندق يرتدى الأزرار النحاسية.

فى الحقبة التاريخية ما بين عامى ١٨٩٠ و١٩١٠، أسس "ريتز" فندق "كارلتون" وافتتحه فى لندن، وبعد عدة سنوات افتتح فندقًا يحمل اسمه فى شارع "بيكاديلى". وكان الفندق الأخير أول بناء فى إنجلترا يُستخدم فيه عمارة الصلب والتى أصر عليها "ريتز" الذى كان يعشق برج "إيفل". وشارك "ريتز" مجموعة من الخبراء الماليين بهدف إنشاء شركة "ريتزهوتل ديفيلوبمنت" والتى أنشأت معظم فنادق "ريتز" المنتشرة فى أنحاء العالم.

وعلى فراش الموت، فى أكتوبر عام ١٩١٨، همس إلى زوجته ظنًا منه أنها بالقرب منه "اعتنى بابنتنا". كان لديهما ولدان ولم ينجب بنات على الإطلاق. كانت "الابنة" بينهما تعنى الطريقة التى يشيران بها لفندق "ريتز" بباريس.

وحتى اليوم وبعد سنوات من وفاته، فإن الفنادق والخدمات المرتبطة باسم "سيزار ريتز" رسخت معايير الجودة. هكذا، كانت الجودة سلوكًا يوميًا بالنسبة له، وفى أثناء رحلة عمله، دفع الثمن لتقديم الجودة العالية، وفى المقابل كان الناس على استعداد لدفع الثمن للاستمتاع بتلك الجودة. وكمثل قصص النجاح الأخرى الموجودة فى هذه

المجموعة، لم تأت سمعته بين عشية وضحاها. فعلى العكس، جاءت بالتدريج حيث اعتنى بالإضاءة والموسيقى ديكور المكان والحرارة والنظافة والرائحة العطرة - وبالتالى أوجد جوًا يجذب النزلاء ذوى المكانة الرفيعة، وحتى يومنا هذا، مازال يتوقع الناس من مختلف أرجاء العالم الجودة عند سماع اسم "ريتز".

فى الختام

على مدار العقود القليلة الماضية، تم الإشارة إلى كلمة الجودة عمومًا كمصطلح تجارى. وتحتاج الأعمال التجارية حقًا إلى الانتباه للجودة باعتبارها مسألة بقاء، وهذا بالضبط ما فعله "جونى كارسون" و"جاك بينى" و"سيزار ريتز"؛ فجميعهم جعلوا من الجودة جزءًا مكملاً لسمعتهم على المستوى المهنى. إلا أن الجودة هى طريقة معيشة وعنصر أساس للنجاحات اليومية سواء فى ميدان العمل أو على مستوى الحياة الشخصية. تؤثر الجودة على الطريقة التى تتحدث وترتدى وتعمل وتلهو وتأكل بها. بالإضافة إلى ذلك، فهى تؤثر على الطريقة التى تمشى وتدرس وتسمع وتتمرن وتتعلم وتلعب بها. إنها واحدة من مجموعة المبادئ التى تتداخل فى نسيج الحياة؛ فهى تؤثر بطريقة مباشرة على شخصيتك وأفعالك. ومع ذلك، فإن الجودة لا تتطلب المزيد من النفقات ولكنها تتطلب الحرص والانتباه للتفاصيل.

تأملات

- توصل كل من "جاك بينى" و"جونى كارسون" إلى النجاح من خلال العمل والتدرب على الأجزاء الصعبة؛ ففى حالة مواجهة الأجزاء الصعبة، هل تصر على مواصلة العمل أم تماطل؟
- وجد "جاك بينى" أن الضحك والابتهاج هما ما يأسرانه فى عمله؛ فهل تجد البهجة والضحك فى عملك؟
- كان والد "جاك بينى" مهتمًا بأن يقوم "جاك" بشىء يضفى على الآخرين البهجة. هل هناك طريقة يمكن اتباعها لتجعل من العمل الشاق الذى تقوم به شيئًا أكثر إمتاعًا لك ولغيرك؟
- اجتهد كل من "جونى كارسون" و"جاك بينى" و"سيزار ريتز" لكى يشتهروا بالجودة. فهل ترضى بقدر متوسط من الجودة أم أن اسمك وسمعتك أيضًا مرادفان للجودة؟

المزيد من التأملات حول
الجودة

الأفضل فحسب

تعنى الجودة المجاهدة لبذل أقصى جهد؛ وهى صفة يجب السعى للتحلى بها؛ فهى تحتل المرتبة الثانية بعد السلوك الجيد والسمعة الطيبة.

إن القيام بأفضل ما لديك فى هذه اللحظة يضعك فى أفضل مكان فى اللحظة التالية.

ـ "أوبرا وينفرى"

■ ■ ■

سواء أكنت تسافر إلى الأطلنطى أو تبيع نقانق أو تبنى ناطحة سحاب أو تقود شاحنة أو ترسم لوحة، فإن أعظم قدراتك تأتى من حقيقة رغبتك بشدة فى القيام بهذا الشىء على أتم وجه. هكذا، فإن إتقان القيام بالأشياء عادة ما يفيد الآخرين كما يفيدك أنت أيضًا. وهذا ينطبق على الرياضة والأعمال التجارية والصداقة.

ـ "أميليا إيرهارت"

جريدة "أميريكان ماجازين"

■ ■ ■

المحترف هو شخص يستطيع بذل أقصى جهد لديه على الرغم من أنه لا يحب القيام بذلك.

ـ "أليستر كوك"

■ ■ ■

هناك ارتباط وثيق بين النجاح الذى يحققه الفرد فى حياته ودرجة التزامه بمعايير الجودة؛ بغض النظر عن المجال الذى اختاره للمحاولة.

ـ "فينس لاومبردى"

■ ■ ■

يثنى العمل على من قام به.

ـ حكمة أيرلندية

الاهتمام بالتفاصيل

اقترح بعض "الخبراء" أنه على القادة ألا يهتموا بالتفاصيل، ومن المؤكد أنه هناك بعض التفاصيل يجب تركها للآخرين، لكن على الرغم من ذلك يعتبر الانتباه للتفاصيل المهمة من صفات القائد.

بعد يوم طويل من التدريب الشاق على العرض العسكرى، كان "كولن باول" يعد الكتائب للقفز بالمظلات من طائرة هليكوبتر. أخذ يصيح فى الجميع مرتين لفحص أحبال المظلات - الحبال التى تستخدم فى فتح المظلة. بعد ذلك:

"كمثل شخص مهتاج، بدأت أقتحم الزحام لفحص كل حبل بنفسى. وبذعر وجدت أحد الخطافات غير مثبت جيدًا. ودفعت بالحبل المتدلى فى وجه الرجل. فشهق. كان من الممكن أن يخرج هذا الرجل من الطائرة الهيلوكبتر ليقع كصخرة.

فى أثناء التوتر، تحدث الأخطاء كنتيجة طبيعية للضغط والإرهاق. وعندما يكون الجميع مشتت الذهن، يجب على القائد أن يكون حذرًا ويقظًا على نحو مضاعف.

أصبح "فحص الأشياء الصغيرة دومًا" أحد مبادئى".

- "كولن باول"

و"جوزيف إيه. بيرسكو"

My American Journey

■ ■ ■

احذر المرء الذى لا يريد الاهتمام بالتفاصيل.

- "وليام فيندر" الأب

■ ■ ■

كثيرًا ما تكمن القوة فى التفاصيل، ومن الممكن أن يؤدى السعى المتواصل وراء مثل تلك التفاصيل إلى نتائج مذهلة. وعلى الرغم من أنك لا تريد اكتساب سمعة كشخص كثير القلق، فإن الاهتمام بالتفاصيل لحد القلق يعتبر أمرًا غاية فى الأهمية، وقد تظن أنك أعظم متحدث فى العالم، ولكن لو كان هناك عطل فى نظام الصوت بقاعة الاستماع - حسنًا، انس الأمر.

- "توم بيترز"

The Pursuit of Wow!

■ ■ ■

العمل

العمل هو الطريقة التى ستمكنك من تحقيق الأحلام، ويتطلب النجاح الحقيقى عرق الجبين.

إن كنت تريد الوصول للقمة، فعليك أن تتحمل القليل من الجهد والعناء.

– "أبيجيل فان بيرن"

■ ■ ■

ليس هناك شىء عظيم وصامد يُنتج بسهولة. الجهد والعمل هما أصل المعالم التذكارية الخالدة فى العالم، سواء كانت تلك المعالم فى صورة قصيدة أو حجر أو شعر أو أهرامات.

– "توماس مور"

■ ■ ■

لو تخيلنا أن كل مؤسسة عبارة عن جسد يتكون من أربعة أنواع من العظام؛ فهناك أناس يشبهون عظام الصدر؛ يقضون وقتهم فى تمنى أن يقوم أحد بالعمل، ثم هناك أشخاص يشبهون عظام الفك؛ يتحدثون طوال الوقت ويعملون قليلًا، وهناك أشخاص يشبهون عظام مفصل أصابع القدم؛ يضربون بأى شىء يحاول أن يقوم به الآخرون؛ ولحسن الحظ أن فى كل مؤسسة هناك العمود الفقرى أيضًا؛ شخص يتحمل الضغط ويقوم بمعظم العمل.

– "ليو أيكمان"

Atlanta Constitution

■ ■ ■

ليس الزواج مجرد مشاركة وجدانية وعاطفية؛ فالزواج أيضًا عبارة عن مشاركة ثلاث وجبات فى اليوم مع شخص آخر، والمشاركة فى الأعباء، وتذكر حمل صندوق القمامة إلى الخارج.

– "جويس برثرز"

Good Housekeeping

■ ■ ■

حينما سُئل عن السبب الذى جعله يعمل بنفس الوتيرة حتى كبر فى السن، تذمر العقيد [هيرلاد ساندرز] وقال: "العمل لا يؤذى أحدًا قط؛ حيث إن معظم الأفراد يصدأون من قلة العمل أكثر مما يهلكون من كثرته، ولن أترك نفسى أصدأ؛ فستلاحقنى اللعنات لو أن الصدأ أصابنى من قلة العمل".

– "جيمس ستيورت جوردون"

مجلة لويزفيل

■ ■ ■

إن ما يرقى إليه العظماء،
لا يحققونه بمحض الصدفة،
بل إنهم يتعبون ويسهرون الليالى،
فى الوقت الذى يستغرق الآخرون فى النوم.

ـ "هنرى ودثوورث لونجفيللو"

■ ■ ■

إننى مجرد رجل عادى؛ ولكن أقسم بأننى أعمل بكد أكثر من أى رجل عادى.

ـ "ثيودور روزفيلت"

■ ■ ■

من المستحيل أن يأتى النجاح قبل العمل.

ـ "آرثر بريسبان"

■ ■ ■

تأمل المدة التى استغرقها الفنانون الواردة أسماؤهم لاحقًا من أجل تحقيق الجودة فى أعمالهم.

شغف الفنان الشهير" نورمان روكويل" بالتفاصيل. فكيف كان يوقف دجاجة أمامه ليرسمها؟

إنك تمسك بالدجاجة وتمايلها إلى الأمام والخلف لعدة مرات، وعندما تضعها فى وضع معين، فإنها ستبقى كما وضعتها لمدة أربع أو خمس دقائق. وبالطبع، فإنه عليك الإسراع إلى خلف حامل اللوحة لترسم قبل أن تتحرك الدجاجة.

وإذا أردت أن ترسم وجه الدجاجة كاملًا فإن العملية تكون أصعب بكثير لأن عينى الدجاجة على جانبى رأسها، وحينما تنظر إليك فإنها تدير رأسها. وفى النهاية، أحضرت عصا طويلة وبعد أن أجلست الدجاجة، وذهبت خلف حاملى، أقرعت على الحائط عند أحد جانبى الدجاجة لتدير رأسها حتى لا تنظر إلىّ وتنظر إلى الحائط، إنه من المجهد رسم الدجاجة.

ـ "نورمان روكويل"
My Adventures as an Illustrator

كيف أسر "لويز لامور" الملايين برواياته الغربية؟

مشط "لامور" المكتبات ومحال بيع الكتب بحثًا عن كتب التاريخ التى تتناول علم الأنساب و اليوميات القديمة والمذكرات العائلية. وذات مرة عثر على كوخ مهجور استخدم سكانه منذ سبعين عامًا مضت الجرائد فى عزل البنية ضد الرياح الباردة. واستغرق أيامًا فى إزالة العازل واتخذه منزلًا له وأخذ يجمع الحقائق لقصتين.

وبالوقت الذى بدأ فيه" لامور "كتابة روايته، وكان مسلحًا بكل الخرائط الطبوغرافية

والخرائط المجسمة وخرائط المناجم الموجودة فى المنطقة المذكورة فى أحداث القصة .حيث إنه أصر: "لابد أن يكون وصفى صحيحًا؛ فحينما أخبر قرائى بوجود بئر فى الصحراء، فإنهم يعرفون أنها موجودة بالتأكيد، وأن ماءها صالحة للشرب".

وفى ذات مرة، وافق على مساعدة صياد فراء يبلغ من العمر ثمانين عامًا، استؤجر لنزع جلد الماشية النافقة فى إحدى مزارع المواشى. وقال متذكرًا: "كان هناك ٩٢٥ منها، وبعضها كان قد نفق منذ فترة؛ لذا لم يستطع أحد الاقتراب من المكان، وكان الرجل الطاعن فى السن لديه قصة ليحكيها: كان قد خطفنى مجموعة قبائل الأباتشى عندما كنت فى السابعة من العمر، وتربيت على أن أكون فردًا منهم، وأمتطى الخيل مع زعماء قبائل نانا وجيرونيمو. فاختليت به لمدة ثلاث سنوات وحصلت منه على العديد من المعلومات التى ساعدتنى فيما بعد على تأليف العديد من الكتب منها "The Skyliners و Shalako و Hond".

- "جون جيه. هوبل"

متعة العمل

إن أسهل طرق العمل الجاد هى إيجاد عمل ممتع وذى معنى على حد سواء؛ فكلما وجدنا المتعة فى أعمالنا، وجدنا الحافز الذى يدفعنا إليها .

فكر فى يوم رضيت عنه تمام الرضا فى نهايته، ستجده ليس بيوم استرخيت فيه بلا عمل وإنما هو يوم كان عليك القيام بأشياء كثيرة وأنجزتها بالفعل.

ـ "مارجريت تاتشر"

■ ■ ■

الاستمتاع بالوظيفة ينتج عنه إتقان فى العمل.

ـ "أرسطو"

■ ■ ■

إننى أستمتع بكتابة الكتب والمقالات فى المجلات وكأن الأمر مجرد لعبة بلياردو بالنسبة لى.

ـ "مارك توين"، فى عمر ٧٢ عامًا

■ ■ ■

تُعد الرئاسة عملًا يستغرق النهار كله والليل كله تقريبًا؛ حيث تجد نفسك دائم الانشغال بكثير من الأمور.

ـ "هارى إس ترومان"

■ ■ ■

أخذت دروسًا فى عزف الكمان منذ سن السادسة وحتى الرابعة عشرة، ولكن لم يكن لدىَّ حظ مع مدرسىّ، والذين اعتبروا الموسيقى بالنسبة لهم مجرد ممارسة آلية. ثم بدأت التعلم بالفعل فقط بعد أن وقعت فى غرام الألحان الموسيقية لـ"موزارت". هكذا، أرغمتنى محاولة إعادة إبراز مدى جمال تلك الألحان على تحسين أسلوبى، وبوجه عام فإننى أؤمن بأن الحب أفضل مدرس مقارنة بالإحساس بالواجب.

ـ "ألبرت أينشتاين"

CREATOR AND REBEL

تأليف "هيلين دوكاس" و"بانش هوفمان"

■ ■ ■

يتألف الطيران من كل العناصر التى أحبها؛ فهناك استخدام للعلم فى كل منحنى من السطح الانسيابى الرافع أو فى فرجة شمعة الاشتعال أو فى لون انطلاق اللهب. هكذا، فإن الطيار محاط بجمال الأرض والسماء؛ فهو ينطلق بخفة فوق قمة الأشجار مع الطيور ويقفز فوق

الأودية والأنهار مستكشفًا السحاب الذى كان قد يحملق فيه وهو صغير، فتكمن المغامرة فى كل نفخة رياح.

ـ "تشارلز إيه. ليندبيرج"
The Spirit of St. Louis

■ ■ ■

تسير السعادة على أقدام منهكة.

ـ "كيت تيرمل"

■ ■ ■

ربما لا يعنى العمل دومًا السعادة؛ ومع ذلك فليس هناك سعادة بدون عمل.

ـ "بنجامين دزرائيلى"

■ ■ ■

المرء الذى يعمل بيديه هو عامل، والمرء الذى يعمل بيديه وعقله هو حِرَفِىٌّ، فى حين أن المرء الذى يعمل بيديه وعقله وقلبه هو فنان.

ـ "لويز نيزر"
Between You and Me

الكسل يخنق الأحلام

تمتلئ الطرق المؤدية إلى النجاح بالاستراحات المغرية؛ حيث يمكن أن يتسبب الكسل في نسف وإخفاق أفضل الأحلام.

لو أن العمل الجاد هو مفتاح النجاح؛ فإن معظم الناس قد يحصلون بسهولة على هذا المفتاح.

ـ "كلود ماكدونالد"

■ ■ ■

مثلما يصدأ الحديد من عدم الاستعمال، يُفسد الكسل العقل والفكر.

ـ "ليوناردو دافنشى"

■ ■ ■

سأل أحد مكاتب التوظيف، والذى كان يفحص جهات التزكية الخاصة بأحد المتقدمين لوظيفة ما، واحدًا من أصحاب العمل الذين عمل لديهم هذا المتقدم فيما مضى : "هل كان عاملًا مثابرًا؟!".

فجاءت الإجابة ساخطة: "كان لا يحرك ساكنًا".

ـ "تيرى تيرنر"

جريدة أكرون بيكون جورنال

■ ■ ■

يرتحل الكسل ببطء؛ بحيث يدركه الفقر سريعًا.

ـ "بنجامين فرانكلين"

■ ■ ■

يمتلئ العالم بالأشخاص المستعدين، البعض مستعد للعمل، والباقى مستعد لترك الآخرين يعملون.

ـ "روبرت فروست"

■ ■ ■

فى مذكرة عُلقت بشركة باباس ريفريجيريشن: **إلى جميع الموظفين.** نظرًا إلى المنافسة المتزايدة والرغبة فى البقاء بالعمل التجارى، فإننا نجد أنه من الضرورى وضع سياسة جديدة، وتعجبنا من أنه فى وقت ما بين بداية العمل وانتهائه ودون المساس كثيرًا بالأوقات المخصصة عادة لتناول الغداء والقهوة وأوقات الاستراحة وسرد الحكايات وبيع التذاكر والتخطيط لقضاء الإجازات وإعادة سرد برامج التليفزيون التى أذيعت أمس، فإن كل موظف يحاول إيجاد بعض الوقت الذى من الممكن توفيره ليعرف باسم " استراحة العمل".

– "جورج فورمان"

جريدة هوستن بوست

الانسجام مع الآخرين

تُعد رقاقات الثلج أحد أكثر الأشياء الهشة فى الطبيعة،
ولكن انظر ما يمكنها أن تفعل حين تجتمع معًا.

– "فيستا إم. كيللى"

نحن نعيش فى عالم يحتاج فيه كل فرد للآخر، ومع أن بعضنا يكون أكثر اجتماعية واختلاطًا بالآخرين، فليس هناك من يعيش بمعزل عن الآخرين. وكنتيجة لذلك، فإنه يجب علينا تعلم كيف نعيش ونعمل وننسجم مع الآخرين؛ فهذا ليس بسهل دومًا حيث إن الناس متنوعون فى الأشكال والأحجام والألوان والأعمار والأجناس والطبقات الاجتماعية، ومع ذلك فإن الأفراد الذين يستفيدون من الحياة أقصى استفادة – وهم الأفراد ذوو النجاحات اليومية – لا يتساهلون مع طبيعة التنوع التى يتميز بها البشر فحسب؛ بل إنهم يقدرون ويمتدحون ويستفيدون من مجموعة الاختلافات واسعة النطاق الموجودة بين البشر.

وتشمل المبادئ التى تعزز قدرة الفرد على الانسجام مع الآخرين على:

- الاحترام.
- التعاطف.
- الاتحاد.


ALL RIGHTS RESERVED UPLOAD BY
Abu bader



١٣

الاحترام

لو أننا لا نستطيع وضع حد للخلافات الموجودة بيننا، فإننا نستطيع على الأقل أن نساعد فى جعل العالم مكانًا آمنًا رغم تلك الخلافات.

– "جون إف. كينيدى"

صرح الفيلسوف الألمانى "يوهان جوته" بالآتى: "عامل المرء كما يكون وسيبقى كما يكون. وعامل المرء كما فى إمكانه أن يكون وما ينبغى له أن يكون وسيصبح كما يمكن أن يكون وكما ينبغى له". فى حقيقة الأمر، يستجيب معظم الناس للمعاملة باحترام وتتمثل تلك الاستجابة فى رفع مستوى أفكارهم وأفعالهم إلى نفس مستوى الاحترام الذى يتلقونه – أو إلى ما وراء ذلك.

إننى أستمتع دائمًا بقصص الأفراد الذين يبدون "عاديين"، ولكن حياتهم تتألق وتؤتى ثمارها كنتيجة لاهتمام أبداه أحد الأشخاص بهم أو كنتيجة لمعاملتهم باحترام. وتُعد قصة "مهر زوجة "جونى لاينجو"" و"مساعدة صديق" مثالاً على ما سبق ذكره، فكلاهما له رسالة عظيمة مفادها: أنه يجب على الآباء أو الأزواج أو أى شخص يضطلع بدور القائد أو يعمل مع الآخرين التعامل بجدية. فى حين أن قصة "تغيير القلوب" توسع مبدأ الاحترام ليشمل العلاقات الإنسانية أو التفاعل بين الأشخاص الذين قد تختلف ثقافاتهم وقيمهم عنا.

مهر زوجة "جونى لاينجو"

"باتريشيا ماكجيرر"

عندما أبحرت إلى "كينيواتا"، جزيرة بالمحيط الهادى، اصطحبت معى مفكرة، وبعد أن رجعت، كانت المفكرة تمتلئ بوصف لنباتات وحيوانات وعادات السكان الأصليين وأزيائهم. إلا أن الملاحظة التى لا تزال تستحوذ على اهتمامى جاءت بعنوان: ""جونى لاينجو" يعطى ثمانين بقرة لوالد "ساريتا""". ومع ذلك، فإننى لست بحاجة إليها مكتوبة لأننى أتذكرها فى كل مرة أشاهد فيها امرأة تستخف بزوجها أو امرأة تذبل تحت وطأة استهزاء زوجها بها. لذا، أود أن أقول لهم: "يجب أن تعرفوا السبب الذى جعل "جونى لاينجو" يدفع لزوجته ثمانين بقرةً".

لم يكن "جونى لاينجو" اسمه الحقيقى؛ ولكن كان هذا ما أطلقه عليه "شينكين"، مدير دار الضيافة بـ"كينيواتا". كان "شينكين" من ولاية شيكاغو وكان معتادًا على إضفاء أسماء سكان الجزيرة. هكذا، ذكر العديد من الأشخاص اسم "جونى" فى مناسبات عديدة. فإذا أردت قضاء عدة أيام بجزيرة "نيورباندى" الموجودة بالجوار، كان "جونى لاينجو" يحثنى على القيام بذلك، وإذا رغبت فى صيد الأسماك، كان يرينى أفضل مكان للصيد، وإذا سعيت لشراء لؤلؤ، فإنه كان يحضر لى أفضل الصفقات، فجميع سكان جزيرة "كينيواتا" يتحدثون عن "جونى لاينجو" بإعجاب، مع أنهم حين يتحدثون يبتسمون، ابتسامة تهكمية بعض الشىء.

"اسع إلى "جونى لاينجو" ليساعدك على إيجاد ما تريده ودعه يقم بالصفقة؛ فـ"جونى" يعرف كيف يعقد الصفقات"، هكذا نصح "شينكين".

""جونى لاينجو"!" قالها صبى جالس وهو يضحك بشدة.

فتساءلت قائلاً: "ماذا يجرى؟ يخبرنى الجميع بالتواصل مع "جونى لاينجو" ثم ينفجرون فى الضحك. دعونى أشترك فى المزحة".

فرد "شينكين" باستهجان: "أوه، الناس يحبون الضحك؛ فـ"جونى" أذكى وأقوى شاب فى الجزيرة وأغنى شاب بالنسبة لمن فى عمره".

"فإذا هو كما تقول، فما الذى يثير الضحك فى ذلك؟".

"مجرد شىء واحد. منذ خمسة أشهر مضت، وفى مهرجان الخريف جاء "جونى" إلى جزيرة "كينيواتا" ووجد لنفسه زوجة، ودفع لوالدها ثمانين بقرة!".

وكنت أعرف من عادات الجزيرة ما يكفينى أن أندهش بشدة؛ حيث إن بقرتين أو ثلاثًا تكفى كمهر لزوجة متوسطة الجمال وأربع أو خمس بقرات لزوجة غاية فى الجمال.

فقلت: "يا إلهى! ثمانون بقرة! لابد أن جمالها أخاذ".

قال مؤكدًا وضحك قليلاً: "ليست بدميمة، ولكن أكثر الأشخاص ذوقًا يمكن أن يطلق على "ساريتا" عادية فقط. كان "سام كاروو"، والدها، خائفًا من أن تبقى معه دون زواج".

"ومع ذلك، حصل على ثمانين بقرة لها؟ أليس ذلك عجيبًا؟".

"لم يسبق دفع ذلك من قبل".

"على الرغم من أنك تصف زوجة "جونى" بكونها عادية".

"قلت إنه من الذوق أن نصفها بعادية. كانت نحيلة، كانت تسير منحنية الأكتاف، منكسة الرأس. كانت تخاف من ظلها".

فقلت: "حسنًا، أعتقد أنه ليس للحب بالذات حسابات".

وافق الرجل قائلاً: "صحيح تمامًا، ولهذا السبب يضحك الفلاحون عندما يتحدثون عن "جونى"؛ فإنهم يشعرون برضا شديد من حقيقة أن "سام كاروو" العجوز الغبى تفوق على أذكى التجار فى الجزيرة".

"ولكن كيف؟".

"لا أحد يعرف؛ فالجميع يتعجب. ألح الأقارب جميعهم على "سام" أن يطلب ثلاث بقرات ثم يصر على بقرتين حتى يضمن أن يدفع "جونى" واحدة فقط، ثم جاء "جونى" إلى "سام كاروو" وقال: "والد "ساريتا"، أتقدم لابنتك بثمانين بقرة".

تمتمت قائلاً: "ثمانون بقرة، أود أن أقابل "جونى لاينجو" هذا!".

رغبت فى صيد الأسماك. أردت اللؤلؤ. هكذا، بعد ظهيرة اليوم التالى أرسيت القارب على شاطىء جزيرة نيورباندى، وفى أثناء سؤالى عن الطريق إلى بيت "جونى"، لاحظت أن اسمه لا يجلب الضحكات الخبيثة على شفاه أقرانه بجزيرة نيورباندى. وعندما قابلت شابًا ممشوق القوام وجادًا وعندما رحب بى بمهابة إلى منزله، كنت سعيدًا لأنه حظى بالاحترام وسط أهله دون أن يختلط بالتهكم والسخرية. وجلسنا فى منزله وتحدثنا، ثم سأل: "هل أتيت إلى هنا من كينيواتا؟".

"نعم".

"أيتحدثون عنى فى تلك الجزيرة؟".

"إنهم يقولون ليس هناك شىء قد أحتاج إليه ليس بمقدورك أن تساعدنى فى الحصول عليه".

ابتسم بلطف: "زوجتى من كينيواتا".

"نعم، أعلم ذلك".

"هل يتحدثون عنها؟".

"قليلاً".

"ماذا يقولون؟".

أفقدنى السؤال التوازن؛ فأجبت قائلًا: "لماذا تسأل - أخبرونى بأنكما تزوجتما فى وقت المهرجان".

"ما من مزيد؟" أخبرنى انحناء حاجبيه بأنه يعلم أن هناك المزيد.

"إنهم يقولون أيضًا إن عقد الزواج كان على ثمانين بقرة"، صمت لفترة قصيرة. "إنهم يتعجبون ولا يعرفون السبب".

"يسألون عن ذلك؟" أضاءت عيناه بالسرور. "الجميع فى "كينيواتا" يعرفون بالثمانين بقرة؟".

أومأت برأسى.

"وكل شخص فى "نيورباندى" يعلم أيضًا". واتسع صدره بالرضا. "دومًا وإلى الأبد، عندما يتحدثون عن عقود الزواج ستبقى ذكرى أن "جونى لاينجو" دفع ثمانين بقرة لـ"ساريتا"".

ظننت أن هذه هى الإجابة - وقلت لنفسى ما هذه الإجابة التى تنم عن الغرور والعجرفة؟ ثم رأيتها. راقبتها وهى تدخل الحجرة لتضع الزهور على الطاولة. وقفت ساكنة للحظة لتبتسم إلى الشاب بجانبى، ثم خرجت على وجه السرعة مرة أخرى. كانت أجمل امرأة رأيتها فى حياتى، وأوحى ارتفاع هامتها وإمالة ذقنها وبريق عينيها بفخر واعتزاز لا يمكن لأحد أن يتجاهله.

استدرت إلى "جونى لاينجو" ووجدته ينظر إلىَّ.

تمتم قائلاً: "أأعجبت بها؟".

فقلت: "إنها...إنها رائعة".

"هناك "ساريتا" واحدة فقط. ربما أنها لا تبدو بالطريقة التى يقولون إنها بدت عليها فى كينيواتا".

"إنها لا تبدو كذلك. سمعت أنها بسيطة وعادية. إنهم يسخرون منك ويتندرون بك لأنك تركت نفسك ليخدعك "سام كاروو"".

"تظن أن ثمانين بقرة كانت كثيرة للغاية؟" وعلت الابتسامة شفتيه.

"لا، ولكن كيف يمكنها أن تكون مختلفة للغاية؟".

فسأل: "هل فكرت أبدًا فيما يعنيه بالنسبة للمرأة أن تعرف أن زوجها دفع لها أقل مهر يمكن أن تحصل عليه؟ ثم فيما بعد، حينما تتحدث النسوة ويتفاخرن بما دفع أزواجهن لهن، وتقول إحداهن دُفع لى أربع بقرات وأخرى ربما ست بقرات. فبماذا تشعر المرأة التى كان مهرها بقرة أو اثنتين؟ لم أكن لأسمح بحدوث شىء كهذا مع "ساريتا"".

"إذن فعلت ذلك فقط لتجعل زوجتك سعيدة؟".

"نعم، رغبت أن تكون "ساريتا" سعيدة؛ ولكن أردت ما هو أكثر من ذلك. تقول إنها مختلفة. هذا صحيح. العديد من الأشياء يمكنها أن تغير المرأة. أشياء تحدث بالداخل وأشياء تحدث بالخارج. إلا أن الشىء الذى يهم فعلاً هو ما تعتقده فى نفسها، ففى كينيواتا، اعتقدت "ساريتا" أنها لا تساوى شيئًا، والآن هى تعلم أنها تساوى أكثر من أى امرأة أخرى فى الجزيرة".

"إذن أردت أن ______".

"أردت أن أتزوج "ساريتا". أحببتها ولم أحب امرأة أخرى".

"لكن ______" كنت على وشك الفهم.

فأنهى الحوار بهدوء قائلًا: "لكن، أردت زوجة مهرها ثمانون بقرة".

يستجيب كل إنسان، من المهد إلى اللحد، للاحترام وللأشخاص الذين يرون ويخرجون قدراته الكامنة. إنك ترى هذه الاستجابة فى ملامحه وتسمعها فى صوته. لا، ربما لا يتحول هذا الشخص إلى إنسان ذى جمال ملموس ، إلا أن جماله الداخلى يتألق بطريقة أعتقد أنها ستؤثر بقدر كبير على حضوره المادى وطلعته وستجلب ضوءًا جديدًا لعينيه.

بعض الناس نشأوا فى بيئة ليس بها احترام، وعادة ما تعكس سلوكياتهم وشخصياتهم ذلك الخواء. وعلى الرغم من ذلك، فإنه فى بعض الأحيان يتطلب الأمر وجود شخص واحد يمنحهم الاحترام ليغير كل شىء بداخلهم.

مساعدة صديق

"دادلى إيه. هنريك"

كان الجو جميلاً فى صباح أيام شهر نوفمبر. مرت مدينة فريدريكزبرج، بولاية فرجينيا، أسفل الجناح الأيسر للطائرة المقاتلة طراز موستانج "بى - ٥١" أثناء ما كنت أحلق على ارتفاع رأسى بمقدار ٣٢٠ درجة، وكان المكان الذى كنت أبحث عنه إلى الأمام، بلدة كلبير.

وكان ارتفاعى خمسمائة قدم. وبدفع العصا إلى الأمام، بدأت فى الهبوط بالطائرة المقاتلة بسرعة، ووجدت الموضع الذى كنت أبحث عنه ثم هبطت بالمقاتلة هبوطًا مفاجئًا. وأظهر مؤشر سرعة الهواء عندما انتهيت من الهبوط المفاجئ أن السرعة بلغت أكثر من ٤٠٠ ميل فى الساعة. كنت على مستوى ارتفاع قمة الأشجار متوجهًا إلى الطريق الزراعى الصحيح. عددت لمدة ثلاث ثوانٍ وأديت أفضل طلعة جوية فى حياتى.

وأدركت أننى تعديت الرقم الخاص بقوانين الطيران الفيدرالية وما تتضمنه من حظر الطيران على ارتفاع منخفض ومنع الطيران بالقرب من المبانى أو أداء الألعاب البهلوانية فى الهواء على ارتفاع أقل من خمسمائة قدم. وهذا ما أقرته جمعية قائدى الطائرات المقاتلة وكتب دروس الطيران! ومع ذلك، لم أندم على اندفاعى وخرقى للقوانين. سواء كان ما قمت به صواب أو خطأ، كانت تلك اللحظة لى وحدى إلى الأبد.

كنت فى السادسة من عمرى عندما طلق والدى والدتى وتركنا بمدينة نيويورك لنعتمد على أنفسنا. كان ذلك عام ١٩٤٣ وكانت أوقاتًا عصيبة.

كانت والدتى تعمل فى العناية بالنباتات عندما تزوجت من رجل عرفته باسم "جاك". كان رجلاً معرضًا لنوبات الغضب الشديد، فكانت الحياة مع "جاك" سلسلة من المنازعات الصاخبة بالليل والتى تعقبها أصوات ارتطام. كثيرًا ما أتذكر والدتى وهى تبكى.

وفى إحدى الليالى أخبرنى "جاك" أنه سيخرج مع والدتى وعلىَّ أن أذهب إلى فراشى وأبقى هناك، ثم أغلق النور ورحل.

اعتدت أن أتسلل من الفراش فى الظلام لأنظر من النافذة أثناء ركوبهما وابتعادهما. وفى أثناء سيرى فى الغرفة المظلمة، أشعل النور فجأة. كان "جاك" يقف عند الباب ممسكًا بحزام وحبل غسيل. سبنى صارخًا بأننى عصيته. طرحنى على الفراش وأوثق يدى وقدمى بحافة الفراش الخشبية، ثم انهال علىَّ ضربًا حتى نزفت.

عشت فى ظل هذه الظروف لمدة عامين تاليين، ثم جاءت والدة أبى فى إحدى الليالى من بلدة ويلمنجنتون، بولاية ديللوير. وبعد مناقشة عنيفة مع والدتى، أخذتنى جدتى بسرعة إلى سيارة تنتظر بالخارج وسارت بعيدًا، وكانت هذه آخر مرة رأيت فيها والدتى.

وعشت بـ ويلمنجنتون لمدة ثمانى سنوات. كانت جدتى سيدة رائعة على الرغم من أنها صارمة للغاية، حتى إنها تكاد لا تستخدم كلمة *الحب* فى حديثها. وفى غضون هذا، تزوج أبى ثانية وعاش بولاية "تكساس" مع زوجته الثانية. وكان يجىء للزيارة من وقت إلى آخر، ومع ذلك كنت أعرفه بالكاد. كان بالنسبة لى مجرد رجل يحضر لى الهدايا.

كانت جدتى مديرة تجارية لشركة كبرى وكان لديها القليل من الوقت بالنسبة لى. فكان من الممكن أن أراها قبل أن أذهب إلى المدرسة، ولا أراها مرة أخرى حتى الساعة السادسة مساءً، موعد عودتها إلى المنزل. وفى المدرسة كنت أتشاجر باستمرار مع الأطفال الآخرين، وكان سلوكى يتسم بالفظاظة والعدوانية.

وعندما بلغت الخامسة عشرة من العمر، تم فصلى من المدرسة. لذا، قدمت لى جدتى فى أكاديمية عسكرية بـ برين ماير، بولاية بنسلفانيا والتى تشتهر بخبرتها فى التعامل مع الأطفال صعاب المراس. وكان ذلك أول مذاق للتربية والتعليم نوعًا ما بالإضافة إلى التأديب والتهذيب الحاسم. وعلى الرغم من ذلك، لم أستطع الاستمرار هناك أيضًا وتم فصلى فى السادسة عشرة من عمرى.

وبالعودة مرة أخرى إلى مدرسة ويلمنجنتون الحكومية، كنت أقضى عطلات نهاية الأسبوع بمفردى ولم يكن لدى ما أقوم به. وفى أحد أيام السبت، ركبت الحافلة إلى قاعدة نيوكاسل الجوية، الموجودة خارج المدينة. وهناك عند الحرس الوطنى الجوى بـ ديللوير، شاهدت طائرة عن قرب ولأول مرة. كانت طائرة مقاتلة من طراز موستانج "بى - ٥١" تم استخدامها فى الحرب العالمية الثانية. كنت مفتونًا! سرت حول الطائرة المقاتلة متحسسًا الجناحين والمروحة، ثم تسلقت على الجناح وتسللت إلى مقصورة الطيار. وفى الحال، ظهر رجل يرتدى ثلاث شارات على كمه الأخضر وصاح قائلاً: "هلا! اخرج من هناك يا صبى!".

ارتعدت خائفًا وبدأت فى التسلق إلى الخارج، ثم لمست يده كتفى ودفعتنى إلى مقصورة الطيار مرة أخرى. واستدرت لأجد فى مواجهتى ضابطًا يرتدى بذلة الطيران. كان يقف على الجناح، كان شعره أحمر وكانت عيناه تبتسمان.

كان الطيار اسمه "جيمس شوتويل"، وكان قائد الطائرة. وقبل أن أغادر الميدان فى ذلك اليوم، كان قد أصبح صديقًا لى . وبعد ذلك، كنت أزور "نيوكاسل" فى عطلة نهاية الأسبوع. كان "جيمس" قائد طائرة مقاتلة بالمحيط الهادى أثناء الحرب. وبعد أن عاد إلى أرض الوطن تخرج فى الكلية بدرجة مهندس كهرباء وعمل بشركة هندسية بـ جورجتون، بولاية ديللوير.

ومضت الأسابيع ووجدت نفسى أقترب من "جيمس"، وأخبرته بالفترة العصيبة التى مررت بها منذ أمد بعيد. وكان يستجيب بحميمية ومودة. وجدت أول صديق حقيقى لى - وكنتيجة لذلك تغيرت حياتى إلى الأبد.

فمن الممكن أن أجلس أنا وهو تحت جناح الطائرة المقاتلة الخاصة به لنتحدث عن الطائرات وعن موضوعات مثل الرياضيات والتاريخ والفيزياء. كان الأمر رائعًا! ولعل الأهم من ذلك أنه قدمنى إلى الطيارين الآخرين، ولأول مرة فى حياتى شعرت بإحساس الانتماء إلى مجموعة.

وفى أحد الأيام أخبرت "جيم" بأننى أريد ترك المدرسة لأجد عملًا. وفجأة أصبح جادًا للغاية، وقال: "يا صاح، إنك تذكرنى بالعصفور الأعمى؛ فهو يعرف كيف يطير ولكنه لا يستطيع. حتى وإن نزل إلى الأرض فإنه يتخبط فى الأشياء التى قد تعوقه. فإنه يهيم فى الأرض دون أن ينجز شيئًا؛ فلم يكن يعرف إلى أين يذهب وماذا يفعل. فى حين أنك تمتلك الأدوات كافة يا صاح. بالله عليك استخدمها! لا يهم ماذا تفعل فى تلك الحياة؛ فأنت بحاجة إلى تنمية شىء واحد: إحساسك بالوجهة التى تريدها! فكر فى الأمر".

وبمنأى عن "جيمس" والقاعدة الجوية لم تتغير حياتى. هكذا، واصلت فى التورط فى المشاكل وكانت تقديراتى سيئة. وفى النهاية، قررت جدتى أنه يجب علىَّ الذهاب إلى كاليفورنيا لأعيش مع عمتى. وأخبرت "جيمس" بذلك. ولعدة ليالٍ تالية، أتى إلى جدتى وتحدث معها لمدة ساعات. ولكن لم يتغير شىء، وبنهاية شهر أغسطس عام ١٩٥٣ كنت فى طائرة تتجه إلى لوس أنجلوس.

كانت عمتى حنونة للغاية معى وحاولت أن تساعدنى على قدر استطاعتها وبكل السبل. افتقدت "نيوكاسل" و"جيمس"، وعلى الرغم من ذلك، حاولت جاهدًا أن أتكيف مع الجو المحيط من حولى. وأضاءت خطابات "جيمس" أيامى.

وفى إحدى ليالى شهر مارس عام ١٩٥٥، رن جرس الهاتف. وردت عمتى. وعندما تحدثت شعرت بأن هناك أمرًا ما ليس على ما يرام. وضعت سماعة الهاتف وقالت بلطف إن "جيمس شوتويل" قد قُتل. لقد فقد أحد المحركات فى أثناء عودته إلى نيوكاسل من مهمة تدريبية. كان من الممكن أن يخرج إلا أنه اختار البقاء فى الطائرة؛ ليقودها مبتعدًا عن المناطق المأهولة بالسكان – حتى فات الأوان ليهبط منها بالمظلة.

وتدفقت بداخلى أحاسيس لم أشعر بها من قبل أبدًا، وحاولت أن أمنع دموعى ولكن لم أستطع؛ فبدا كل شىء مشتتًا ومشوشًا.

وبالتدريج توقفت عن البكاء وبدأت أفكر فى "جيمس" وفى الأشياء الكثيرة التى قالها لى، وظل تشبيهه لى بالعصفور الأعمى يتوافد إلى ذاكرتى. لقد كنت أعرف دومًا أن الأشياء التى قالها لى عن نفسى حقيقية. ومع ذلك، وحتى تلك الليلة لم أكن قادرًا على حل اللغز الذى أصبح كل حياتى. وفى النهاية، غشيت نائمًا واستيقظت عند الفجر فى عرق بارد. وكان ذهنى صافيًا. وأدركت بالفطرة أن شيئًا ما قد تغير. الآن عرفت إلى أى وجهة أسير فى حياتى وما الذى قد أفعله حين أصل إلى هناك.

وفى تلك السنة تطوعت فى القوات الجوية وأصبحت مراقبًا لحركة الملاحة الجوية. وانتهت القوات الجوية من العمل الذى بدأه "جيمس". وبحلول وقت تسريحى من الخدمة فى عام ١٩٥٩، انقلب سلوكى السيئ واستعدت إيمانى بالله، وأردت أن أحقق النجاح!

واندفعت لقضاء سنة مكثفة من العمل الشاق والمذاكرة الجادة، وكنتيجة لذلك تم تصنيفى كطيار من الطراز الأول. وسريعًا ما تبع ذلك تعيينى كمدرس طيران. واكتشفت أننى أتمتع ببعض المواهب الخاصة بالألعاب البهلوانية فى الهواء، ومن خلال التدريس وعروض الطيران الجوى فى العطلات الأسبوعية، اكتسبت سمعة فى هذا المجال الفريد.

وبحلول عام ١٩٧١، كنت قد قضيت آلاف الساعات فى الطيران وأديت أكثر من مائة عرض جوى وحاضرت فى مختلف أنحاء البلاد لمدرسى الطيران الذين يتعلمون المهنة. وخلال تلك السنوات، حلقت بكل أنواع الطائرات بما فى ذلك بعض الطائرات التجريبية والعسكرية.

وفى خريف ذلك العام، تعاقد معى طبيب من نيويورك لقيادة طائرة مقاتلة، من طراز موستانج "بى – ٥١"، من نيوآرك، بولاية نيو جيرسى إلى "ماناساس"، بولاية "فرجينيا". وقمت بالتدبير بعناية لمسار قد يقودنى إلى جنوب "ماناساس". وبوضع ١٨٠ جالونًا من الوقود فى الجناحين، علمت أننى لدى ثلاثون دقيقة إضافية قبل الوصول إلى وجهتى الأخيرة.

وفى ٢١ نوفمبر وفى الساعة ٧:٣٠ صباحًا صعدت سلم الطائرة موستانج بـ نيوآرك واتجهت

ناحية جنوب كيب مايو، بولاية نيو جيرسى. وهناك اتجهت ناحية كامبردج، بولاية ميريلاند. وبالوصول إلى "كامبردج" فى الوقت المحدد، توجهت ناحية الجانب الأيمن متوجهًا إلى "كلببر".

وكان المكان الذى خرقت فيه قوانين الطيران الفيدرالية ذلك الصباح هو مقابر جبل الكرمل. هناك أسفل الضريح يرقد رفات صديقى "جيمس آر. شوتويل". لقد استغرقت ستة عشر عامًا لأجد الفرصة المناسبة لأظهر مدى تقديرى للرجل الذى غير حياتى. وبالفعل قمت بذلك عن طريق قيادة نفس نوع الطائرة التى كنت قد جلست بها فى اليوم الذى قابلته فيه بـ نيوكاسل. كانت تلك الطلعة الجوية بمثابة صيحة النصر والامتنان وتحية لقائد الطائرة المقاتلة.

اليوم لا تزال زوجتى تتندر بطيرانى فوق قبر "جيمس شوتويل"، وتطلق على هذا اليوم "اليوم الذى قام فيه زوجى العظيم بغارة كبيرة فوق مدينة "كلببر"؛ إذ إنها تعرف ما تعنيه تلك اللحظة بالنسبة لى؛ حيث إنها رسخت فى ذهنى درسين مهمين: يستطيع رجل واحد أن يحدث اختلافًا فى حياة الآخرين - كما أثبت "جيمس شوتويل"، الدرس الثانى وهو أنك يمكنك إنجاز أى شىء بالعمل الجاد والشاق والمثابرة ... وبمساعدة صديق.

لقد غير الاحترام الذى أبداه "جيمس شوتويل" حياة "دادلى" بكل معنى الكلمة. فما النتائج التى يمكن الوصول إليها عن طريق النجاحات اليومية؟ ولكن لاحظ كيف أن "جيم" لم يساعد "دادلى" بالقيام بكل شىء له. بلى، لم يسحبه وَيَقُدْهُ على طول الطريق ولم يخبره بما يجب عليه القيام به فى كل خطوة فى طريقه، وبدلاً من ذلك، قام بمساعدته بإبداء الاحترام له - بتوجيهه نحو المرتفعات العالية وبالتحدث عن الأهداف النبيلة وبإظهار الثقة؛ إذ إنه أبدى الاحترام عن طريق الاستماع وعدم إصدار أحكام. وحتى بعد وفاة "جيم"، فمازال الاحترام الذى تلقاه "دادلى" راسخًا بداخله. هكذا، لا تقلل النجاحات اليومية أبدًا من قيمة الاحترام ونفوذه.

أبدى "جيمس شوتويل" الاحترام لشاب، الأمر الذى غير حياة ذلك الشاب. هناك أيضًا بعض الأوقات التى يستطيع فيها إظهار الاحترام للآخرين تغيير مجرى حياتنا.

تغيير القلوب

"مارى إيه. فيشر"

فى عام ١٩٩٢، مثل الكثيرين فى ولاية لوس أنجلوس، شاهدت التقارير الصحفية فى التليفزيون الخاصة بـ "رودنى كينج" والتى يتحدث فيها إلى وسائل الإعلام بعد تبرئة أربعة ضباط من تهمة الاعتداء عليه فى عام ١٩٩١، الأمر الذى أدى إلى إحداث أعمال شغب فى المدينة، وفى معرض حديثه مع المراسلين الصحفيين، تساءل بنبرة حزينة: "هل نستطيع أن نعيش فى انسجام معًا؟".

"لا، لا نستطيع"، صحت فى التليفزيون، على الرغم من أنه لم يكن بالغرفة من يسمعنى. كانت إجابتى باطلة وجاهلة. كنت أعرف ما الذى أتحدث عنه؛ ففى أواخر عام ١٩٨٩، قمت بشراء منزل بحى متواضع يقع شرقى ولاية "لوس أنجلوس" يُدعى حى "هايلاند بارك" والذى تغيرت معالمه بفعل موجات المهاجرين الجدد، وكنت مقتنعة باستحالة حدوث انسجام على المستوى العرقى. وأعلنت الإحصائيات أنه فى كل عام يتدفق عشرات الآلاف من المهاجرين الجدد، الأغلبية من أمريكا اللاتينية وآسيا، إلى جنوب كاليفورنيا؛ على الرغم من أن تلك الإحصائيات ظلت غامضة بالنسبة إلى معظم البيض.

وعلى الرغم من ذلك، فعندما انتقلت إلى "هايلاند بارك"، أصبحت الإحصائيات شغلى الشاغل يوميًّا، وظهر تعصبى. وكان العديد من جيرانى من المكسيك وسلفادور والفلبين وفيتنام. ولأول مرة كنت ضمن الأقلية وكنت أكره ذلك.

نظرًا لاقتناعى بأنه ليس هناك قاسم مشترك بيننا، تحصنت فى منزلى الرائع المبنى على الطراز الأسبانى والواقع على التل. لذا، نادرًا ما كنت أتحدث إلى جيرانى، أحيانًا كنت ألوح لهم عند أخذ سلة القمامة إلى الخارج أو عند وقوفى بجانبهم بسيارتى. فكنت نموذجًا لنمط معين من البشر - الأشخاص "الغرباء" البيض غير الودودين والذين يمتلكون أجمل منزل فى الحى - الذين يرفضون بعناد الانخراط مع الآخرين.

كنت أتضايق عندما لا يفهمنى البائعون الأسبان فى متجر "راديو شاك" حين أسأل عن بطاريات الليثيوم أو أسلاك التوصيل، وكنت أغضب لأن المتاجر المحلية لا تقدم أشياء مثل الجبن الروكفورت بأنواعه أو حليب الصويا ولأن لوحة الإعلانات عن الأفلام والسيارات كانت تكتب باللغة الإسبانية.

ولعدة سنوات، كنت أشتكى للعديد من المسئولين من سلوك جيرانى إذا تصرفوا بطريقة لا أوافق عليها؛ فإحدى السيدات من سلفادور كانت تربى ديكًا فى الفناء الخلفى وكان يوقظنى كل صباح فى الساعة الخامسة. وعندما أبلغت عنها وتقدمت بشكوى ضدها قامت بذبح رأس الطائر استجابةً للشكوى. وشعرت بالذنب لكونى الدافع وراء القضاء على الديك بطريقة

وحشية؛ إلا أننى وجدت تفسيرًا منطقيًا للأمر ألا وهو ضرورة استعادة السلام والهدوء بالنسبة للحى.

وعندما يعزف جيرانى المكسيكيون الموسيقى بصوت عالٍ للغاية، أقوم بالاتصال بالشرطة التى تضع حدًا لها. ونظرًا لتكهنهم بأننى أقدم بلاغات ضدهم، امتنع الجيران عن التحدث إلىَّ. وكان ذلك عقابًا استطعت التعايش معه معللة ذلك بأننى أجبر الحى على الإذعان للقيم الخاصة بى.

ثم حدث شىء، منذ عامين ماضيين، غيرنى وغير الطريقة التى أعيش بها فى الحى؛ ففى غضون يومين، فقدت الأشياء التى كنت أحرص عليها كل الحرص. هكذا، انتهى عملى المرموق ككاتبة لإحدى المجلات القومية، وكذلك انتهت علاقتى بزوجى الذى أحببته على نحو سيئ. وعلى حين غرة، رحل ما كنت ألوذ إليه واستغرقت فى أحزانى، وتعجبت من أمرى فكيف - أو ليتنى - سأتمكن من النجاة بنفسى.

كسرت الخسائر التى تكبدتها شوكتى وجعلتنى ضعيفة. وكنتيجة لذلك، بدأت فى التواصل بصور كاملة مع جيرانى والعالم من حولى. واكتشفت كيف كانوا رائعين؛ حيث إنهم لم يكونوا كما صور لى تعصبى وانحيازى. كانوا أشخاصًا مثابرين وكادحين وجديرين بالاحترام، يطمحون، مثلى، لعيش حياة جيدة فقط ويتذوقون بعضًا من السعادة.

وعلمت أن السيدة الآتية من سلفادور فرت من بلدها مع ابنتيها بعد مقتل زوجها على أيدى فرق الموت؛ فكانت تنظف المنازل من أجل كسب ما يعينها على كفاف العيش وترسل ابنتيها إلى الجامعة.

وعلمت أنه عندما أتى جيرانى المكسيكيون إلى ولاية لوس أنجلوس منذ خمسة عشر عامًا مضت، كانوا لا يتحدثون الإنجليزية وعمل الوالد فى تنظيف المكاتب مقابل ثمانية دولارات للساعة. وفيما بعد، قام بقيادة شاحنات خدمات التوصيل. واليوم، يمتلك ثلاث عمارات ويكسب الكثير من الأموال أكثر مما قد أكتسبه أنا فى حياتى على الأرجح.

والآن، أصبح العديد من جيرانى أصدقاء لى، ففى الأعياد، أهاديهم بالحلويات والكعك ويهادوننى بالأزهار والأطباق المكسيكية. وعندما تعطلت سيارتى منذ أشهر قليلة ماضية وبدت وكأنها فى حاجة إلى الجر، أحضر جار آخر من جواتيمالا، رجلًا لطيفًا يدعى "أنجيل" ويعمل بستانيًا، والذى سريعًا ما أحضر كابلات شحن بطارية السيارة وبدأ فى تشغيل السيارة.

اليوم، قد أجيب عن سؤال "رودنى كينج" بطريقة مختلفة، فمن الممكن أن أقول إنه من الممكن أن نعيش فى انسجام معًا لو أن أناسًا من ثقافات مختلفة لم يرتكبوا الخطأ الذى ارتكبته. عندما انتقلت لأول مرة إلى الحى، أهملت اعتبار جيرانى أفرادًا ورأيتهم مختلفين ومنعزلين عنى. والآن رأيت كم أن حياتهم وحياتى على حد سواء تشتمل على تجارب وخبرات عامة ومشتركة: الخسارة وخيبة الأمل والرجاء والحب.

الشهر الماضى، سمعت ديكًا يصيح مبكرًا فى الصباح. يبدو أن جارتى من سلفادور جاءت بآخر، إلا أننى لم أعد أعبأ بالأمر.

أحب أن أرى الديك أثناء تجوله فى الحى؛ إذ إنه يجعلنى أشعر بطريقة ما أننى بموطنى.

إحدى أكثر التجارب المثيرة والملهمة التى خضتها أثناء ترحالى فى أرجاء العالم هى ملاقاة ثقافات لا تحترم الاختلافات فحسب، بل وتحتفى بها حقًا؛ حيث يلتزم كل فرد باحترام المعتقدات الدينية والسنن الخاصة بالآخرين، ويُعد الاحتفاء أكثر عمقًا من التسامح - ويعد التسامح تعبيرًا طنانًا يسود حاليًا العديد من الدوائر المختلفة؛ فكثيرًا ما نسمع عن إبداء التسامح تجاه آراء الناس، والتسامح تجاه ثقافات الآخرين، والتسامح تجاه نظام المعتقدات الخاص بالآخرين والتسامح تجاه أنماط الآخرين. فنحن نسمع الكلمة كل يوم، إلا أن ما قامت به "مارى" انطوى على ما هو أكثر من التسامح والاحترام وحتى أكثر من مجرد تقدير الاختلافات. إن ما قامت به "مارى" هو الاحتفاء باختلافات جيرانها.

فى الختام

إن مبدأ الاحترام دومًا ما يجعلنى أتسم بالرصانة والتواضع، ربما مثلما يفعل أى مبدأ آخر؛ فهو يشتمل على روح الإجلال والتقدير للناس جالبًا معه الشعور بالخشوع والاحترام لروح البشرية ومن أجل هذا يتوافر لكل شخص الدافع ليصبح فردًا متميزًا ومتفوقًا. هكذا، أود أن أرى ما قد يحدث لو أن كل شخص قرأ ذلك الكتاب تصرف مثل "جونى لاينجو" الاحترام لـ"ساريتا" أو مثلما فعل "جيمس شوتويل" بعمله مع الشاب "دادلى"؛ أتمنى لو نستطيع تحديد الشخص الذى هو بحاجة إلى الاحترام لتبصرته بالخير الذى يكمن بداخله. إضافة إلى ذلك، أود أن أرى ما قد يحدث لو أن كل شخص احترم الاختلافات بينه وبين جيرانه، مثلما فعلت "مارى". وعلى مدار سنوات

قد استخدمت تعريفًا واحدًا للقيادة والذى أؤمن بأنه يمثل حقًّا مبدأ الاحترام ألا وهو: تُعد القيادة هى حلقة الوصل بين ما يستحقه الناس من احترام وتقدير وبين قدراتهم الكامنة؛ فالقيادة هى التى تمكنهم من اكتشاف تلك القدرات الموجودة بداخلهم.

تأملات

- هل سبق وصادفت شخصًا يؤمن بك بطريقة لم تؤمن بها أنت بنفسك؟ فكيف كان شعورك؟ وهل تصرفت بطريقة مختلفة كنتيجة لاحترامه؟
- هل هناك أشخاص - تعرفهم - قد ينتفعون من الاحترام الإضافى؟ ما الذى يمكنك أن تفعله من أجل تعزيز اعتزازهم بأنفسهم وتحرير قدراتهم الكامنة؟ فما "البقرات" التى يمكنك أن تقدمها لهم كرمز لاحترامك لهم؟
- مثل "جونى لاينجو"، معظم الناس ضحية للشائعات والقيل والقال - انتهاك واضح لمبدأ الاحترام؛ فحينما تستمع إلى الشائعات فى الدوائر الاجتماعية، هل تقوم بنقلها أم أنك تقتلها فى مهدها؟
- لأول مرة فى عمر السادسة عشرة، شعر "دادلى" بأنه جزء من المجموعة. فهل هناك أشخاص تعرفهم قد يستفيدون من جراء كونهم جزءًا من دائرتك؟
- متى كانت آخر مرة قمت فيها بالاحتفاء بالاختلافات الموجودة بينك وبين جار لك؟

المزيد من التأملات حول
الاحترام

تحرير القدرات الكامنة

عندما نعامل الناس باحترام، فإننا نساعدهم على اكتساب الثقة بأنفسهم واكتشاف القدرات الكامنة والداخلية والتى من الممكن أن تظل غير مستغلة.

هناك أشياء قليلة تساعد الفرد أكثر من مجرد تحميله بالمسئولية، وجعله يعرف أنك تثق به.

ـ "بوكر تى. واشنطن"

■■■

إن أعظم معروف يمكن أن تسديه لشخص آخر هو مساعدته فى اكتشاف ثرواته الكامنة، وليس الاكتفاء بالسماح له بمشاركتك فى ثرواتك الخاصة.

ـ "بنجامين دزرائيلى"

■■■

أتذكر الأمر وكأنه أمس. الصف العاشر بمدرسة "فريدريك دوجلاس" الثانوية بـ "أتلانتا". كنت أسير فى طريقى مندفعًا خلال الرواق المزدحم، وحين ذلك كنت أتسم بالطول والنحافة. وعلى حين غرة، دوى خلفى صوت ضخم وكأنه قصف الرعد: "أهلاً يا بنى!".

كان صوت المدرب "وليام ليستر". وهو رجل ضخم عريض المنكبين، يبلغ طوله ١٩٢ سنتيمترًا. بالإضافة إلى كونه مدربًا لمنتخب الجامعات لكرة السلة، فكانت له سمعة طيبة كمشرف يحفظ النظام فى المدرسة، لذا كان أول شىء طرأ بذهنى حينها: هناك من يواجه مشكلة. ثبتنى بعينيه الثاقبتين ورفع صوته عاليًا: "نعم، أنت يا بنى!".

وبتردد شرعت فى السير نحوه. يا إلهى، ما الذى اقترفته؟ وقفت أمامه مرتعشًا حتى موطئ قدمى، بطولى الذى بلغ ١٩٤ سنتيمترًا، فقال متفحصًا إياى: "أنت طويل للغاية حتى تسير فى تلك الأروقة دون أن تلعب كرة السلة. أراك فى صالة الألعاب الرياضية الساعة ٣:٣٠ اليوم".

غمغمت قائلاً: "ولكننى لم ألعب كرة السلة قط أيها المدرب، وليس لدى ملابس كرة السلة أو حذاء للعب".

"هل سمعت ما قلته لك يا بنى؟! سأراك الساعة ٣:٣٠!"، ثم سار مبتعدًا.

وهكذا، ذهبت.

ومنذ ذلك اليوم وحتى الآن، تأكدت أن كل ما حدث لى بعدها: أن أصبح لاعب كرة سلة ثم

مدربًا وأن أقوم بتربية ثلاثة أطفال وأقوم بتأليف كتاب، كل ذلك نتيجة لهذا اليوم حينما نادانى المدرب وقال: "أهلاً، يا بنى! نعم أنت!".

وحتى هذه المرحلة، لم أكن شخصًا مثيرًا للمشاكل والاضطرابات، إلا أننى كنت متخبطًا لم يكن لدى أدنى فكرة عن ماهية أهدافى أو إلى أين أتجه.

لقد ساعدنى المدرب "ليستر" على رؤية وتحديد هدف سام بالنسبة لى. أتذكر حينما أخبرنى قائلاً: "يمكنك الحصول على منحة جامعية".

وعندما قلت له: "لكننى، لا أعرف كيف، لا أمتلك السبيل إلى ذلك،" قال: "بلى، إنك تملك السبيل إلى ذلك. سأريك كيف. سأقوم بالعمل معك. يمكنك القيام بذلك".

وكان محقًا. عرفت ذلك فى اليوم الذى وطئت فيه الحرم الجامعى بقدمى وبيدى وثيقة المنحة الجامعية. كان يؤمن بقدراتى.

أفكر كثيرًا منذ ذلك اليوم الذى سمعت فيه الصوت الضخم خلفى "أهلاً يا بنى!" لو أن كل طفل لديه شخص مثل المدرب "وليام ليستر" يؤمن بقدراته، فما الاختلاف الذى قد يحدثه ذلك الأمر؟

ـ "ريكى بايردسونج"

المدرب السابق لفريق كرة السلة بجامعة نورث وسترن،

Coaching Your Kids in the Game of Life

■ ■ ■

لا يدرك المرء المدمر تمامًا نقاط القوة المستترة بداخله قط حتى يُعامل كإنسان سوى ويُشجع على محاولة تشكيل حياته مرة أخرى. هكذا، اعتبرت "آنى سوليفان" الشخص الكفيف إنسانًا يتمتع بالحقوق: حق التعليم والإبداع والتوظيف؛ لذا جاهدت فى سبيل تنظيم حياتى وفقًا لذلك. آمنت المدرسة بى، فعزمت أمرى على ألا أخيب ظنها.

ـ "هيلين كيلر"

Teacher

فائدة الأصدقاء

تُعد الصداقة أحد أعظم أشكال الاحترام التى يمكن أن نقدمها للآخرين؛ حيث تحتم الصداقة قبول الآخرين كما هم، كما أنها تفرض علينا مساندتهم فى اللحظات الصعبة والحرجة.

يستمع الصديق إلى الأغنية الموجودة بقلبى ويغنيها معى عندما تخوننى الذاكرة.

Pioneer Girls Leaders' Handbook

■ ■ ■

الصديق هو الشخص الذى ينفذ بداخلك ويقرؤك ككتاب مفتوح ويظل مستمتعًا بما يقرؤه.

ـ مجلة "فارمرز ألماناس"

■ ■ ■

إن ما يجعل الصداقة هدية رائعة هو كونها نعمة تفوز بها لكونك من تكون.

ـ "كونستانس بوكسر"

Woman's Day

■ ■ ■

اعتادت سيدة هندية من القبائل الأروكانية، فى رحلتها اليومية سيرًا على الأقدام إلى تيموكو، أن تحضر لوالدتى بيض طائر الحجل أو حفنة من ثمار التوت، ولم تكن والدتى تتحدث اللهجة الهندية القديمة ولا تعرف منها سوى التحية: "ماى ـ ماى"؛ فى حين أن السيدة العجوز لم تعرف الأسبانية، وعلى الرغم من ذلك كانت تحتسى الشاى مع والدتى وتأكل الكعك مقهقهةً بامتنان. وكنا ـ نحن الفتيات ـ ننظر بإعجاب إلى ملابسها الملونة، والتى تتألف من طبقات محيكة يدويًا، وسوارها النحاسى، وقلائدها المعدنية. بالإضافة إلى ذلك، كنا نتنافس فى محاولة تذكر العبارة الرخيمة التى كانت تقولها دومًا فى أثناء نهوضها للانصراف.

وفى النهاية، حفظنا الكلمات عن ظهر قلب، وكررناها لقوافل الخير والتى ترجمتها لنا، وبقيت فى ذهنى وكأنها ألطف مجاملة قيلت أبدًا:

"سآتى مرة أخرى؛ لأننى أحب أن أكون بينكم".

ـ "إليزابيث ماسكى"

احترام الاختلاف

من السهل احترام أناس يشبهوننا، بل إنه ضرب من تعظيم أنفسنا، إلا أن تقدير أناس يختلفون عنا هو ما يكشف النقاب عن أعظم أشكال الاحترام.

وُلد الرجال أحرارًا ومتساوين – على الأقل ولدوا أحرارًا فى حقهم فى الاختلاف، ويرغب بعض الناس فى جعل المجتمع متشابهًا فى جميع جوانبه. وأنا أعارض من يقومون على ذلك فى الفن والسياسة وفى كل نواحى الحياة، وإننى أود أن يظهر هذا الاختلاف.

– "روبرت فروست"

■ ■ ■

بعض الناس يسيرون وفق إيقاع مختلف – والبعض الآخر لا يسير على إيقاع مطلقًا.

Los Angeles Times Syndicate

■ ■ ■

تكمن حيوية الصداقة فى مدى احترام الاختلافات بين الأصدقاء وليس فى مجرد الاستمتاع بالتشابهات.

– "جيمس إل. فريدريكس"

■ ■ ■

الأشياء المشتركة هى ما تجعل العلاقات الإنسانية ممتعة؛ فى حين أن ما يجعلها مشوقة حقًا هى الاختلافات الصغيرة.

– "تود روثمان"

■ ■ ■

يُعد التسامح أول المبادئ الخاصة بالمجتمع؛ فهو الروح التى تصون أفضل ما تفكر فيه البشرية جمعاء. لم تحرم الخسارة التى سببتها الفيضانات والصواعق، ودمار المدن ودور العبادة بفعل الكوارث الطبيعية الإنسان من الحياة الكريمة والدافع النبيل، إلا أن تعصبه ورجعيته حرمه من تلك الأشياء.

– "هيلين كيلر"

The Open Door

الشائعات

كان "جونى لاينجو" هدفًا للشائعات؛ غير أن إحدى أصدق علامات الاحترام هى حفظ غيبة المرء.

الشائعات ليست بحاجة أن تكون زائفة لتتسم بالشر - فهناك الكثير من الحقائق التى لا ينبغى ترويجها.

- "فرانك إيه. كلارك"

■ ■ ■

قام أحد الفلاحين بترويج شائعات شائنة عن صديق له، واكتشف فيما بعد أنها ليست صحيحة، فأتى إلى رجل حكيم طالبًا منه النصح.

قال الحكيم: "من أجل أن تريح ضميرك عليك أن تملأ حقيبة بزغب الدجاج وتمر على كل بيت فى القرية لتضع ريشة على عتبة الباب".

وفعل الفلاح كما قيل له وعاد ليعلن إتمام توبته؛ فقال الحكيم: "ليس بعد! خذ حقيبتك واجمع كل ريشة من أمام كل منزل!".

قال الفلاح: "ولكن لابد أن الرياح قد عصفت بها جميعًا".

أجاب الحكيم: "نعم، كما هى الحال مع الشائعات؛ فإن الكلام سريعًا ما ينتشر، ولا يهم كم سعيت جاهدًا للتكفير عن ذنبك؛ فإنك لا تستطيع إعادة الكلام حيث كان مرة أخرى أبدًا".

- "ميرل كرويل"

مجلة *ذا أميريكين ميجزين*

■ ■ ■

من ينقل إليك الشائعات اليوم، سينقلها عنك غدًا.

- "حكمة تركية"

■ ■ ■

الشائعة التى ليس لها أساس من الصحة لن تضرك.

- "جون تودور"

إصدار الحكم على الآخرين

نفشل فى معاملة الناس باحترام، عندما نحاول باستمرار إصدار أحكام على كل قول وفعل لهم أو عندما نسىء تقدير هذه الأقوال والأفعال..

يا إلهى، ساعدنى على ألا أصدر أحكامًا على الآخرين حتى أضع نفسى أماكنهم.

ـ أثر قديم

■ ■ ■

وجدت صديقة لى عائدة إلى جنوب إفريقيا بعد أن مكثت مدة طويلة فى أوربا، أنها مازال لديها بعض الوقت الإضافى لتقضيه فى مطار "هيثرو" بلندن، وبعد أن اشترت فنجانًا من القهوة وكيسًا صغيرًا من الكعك المحلى، سارت مترنحة، وهى محملة بالحقائب والأمتعة، إلى طاولة شاغرة، وكانت تقرأ فى صحف الصباح حينما أدركت أن هناك من يقترب من طاولتها محدثًا خشخشة. ومن خلف صحيفتها، اندهشت من رؤية شاب منمق الملبس يتناول الكعك المحلى الخاص بها. لم تود أن تشعره بأنها تفتضح أمره؛ لذا مالت إلى الأمام وأخذت كعكة بنفسها، ثم مرت دقيقة أو نحو ذلك. المزيد من صوت الخشخشة. كان يتناول كعكة أخرى.

وفى الوقت الذى توصلا فيه إلى آخر كعكة موجودة بالكيس، كانت شديدة الغضب إلا أنها لم تَقْوَ على قول أى شىء، ثم قام الشاب بقسم الكعكة المتبقية إلى قطعتين، دافعًا إليها نصفًا، ثم تناول النصف الآخر وانصرف.

وفى وقت لاحق، عندما تم استدعاؤها بنظام النداء الآلى الخارجى لتقدم تذكرتها، كانت لا تزال غاضبة. تخيل مدى شعورها بالخجل عندما فتحت حقيبة يدها لتجد كيس الكعك المحلى فى مواجهتها. لقد كانت تتناول الكعك الخاص به.

ـ "دان بى. جرايلنج"

■ ■ ■

عندما يعجز كل من حولك عن إنجاز أى عمل تسنده إليه، اعلم أنه قد حان الوقت لإعادة تقييم معاييرك فى الحكم على الأشخاص.

ـ "بيل ليملى"

■ ■ ■

فى أثناء قراءتنا لتقارير المدرسة عن أبنائنا، نشعر بنوع من الراحة ترقى إلى البهجة والسرور أنه - حمدًا لله - ليس هناك أحد يرفع عنا التقارير بنفس الطريقة.

- "جى. بى. بريستلى"
Delight

■ ■ ■

يُعد التعصب مرضًا يصيبنا بالقسوة عند تصنيف الآخرين.

- "وليام آرثر"

■ ■ ■

شاهد كل شىء، راقب كثيرًا، وعدل قليلاً.

- أحد الحكماء



التعاطف

استمع إلى غيرك؛ فكثرة الحديث ستجعلك أصم.

"- حكمة أمريكية قديمة"

يقتضى التعاطف فهم قلب الآخر وعقله وروحه ـ اشتمالاً على دافعه وخلفيته الثقافية ومشاعره، فكلما زاد تعاطفنا مع الآخرين، زاد تقديرنا واحترامنا لكونهم من يكونون؛ إذ يشبه التأثر بالأحاسيس والمشاعر الداخلية للنفس البشرية السير فوق أرض مقدسة.

ومن أجل اكتساب التعاطف مع الآخرين، يجب أن نستمع إليهم بأعيننا وقلوبنا فضلاً عن آذاننا، وعلى الرغم من ذلك، فإن معظم الناس لا يستمعون بنية الفهم ولكنهم فى الواقع يستمعون بنية الإجابة عما يُقال. فإنهم منشغلون بتحليل الأمر من خلال المنظور الخاص بهم، بدلاً من محاولة فهم وجهة نظر الآخر، وتم التعبير عن تأثير السلوك الذى يتسم بعدم التعاطف فى قصة "آذان صاغية". كذلك، استمع لوصف "روبرتا" لإخفاقاتها ونجاحاتها فيما يتعلق بكل من ملاقاة التعاطف وممارسته على حد سواء، ثم لاحظ، عزيزى القارئ، تعلم طبيبين أهمية استغراق الوقت فى الاستماع للآخرين وتأثير ذلك على العلاقات الإنسانية ذات الهدف والمضمون.

آذان صاغية

"روبرتا إسرائيلووف"

عاد أصهارى لتوهم بعد تعرضهم لحادث مروع أثناء عودتهم بالسيارة إلى مدينة "نيويورك" بعد قضاء فصل الخريف فى فلوريدا، تعطلت السيارة لأول مرة فى مكان ما جنوب كارولينا ثم أصلحناها وتعطلت مرة أخرى فى ديلوير، إلا أن أسوأ حدث كان على كوبرى فيرازانو خلال ساعة الذروة والاختناق المرورى، وبدا الأمر وكأننا لن نصل إلى المنزل أبدًا.

"يبدو الأمر فظيعًا" قلتها وأنا مستعدة لأبدأ قصتى المرعبة - سيارة معطلة فى الساعة ٩:٣٠ مساءً فى موقف سيارات مهجور تابع لمجمع تجارى.

إلا أن أحدهم قرع على بابها؛ لذا كان عليها أن تنهى المكالمة مودعةً إياى، وأضافت قائلة: "شكرًا لحسن استماعك، بل وشكرًا جزيلاً لأنك لم تَقُصّى علىَّ أسوأ قصة سيارة حدثت لك".

احمرت وجنتاى من الخجل، وأنهيت المكالمة. وفى الأيام التالية، وجدتنى أفكر فى الحكمة التى تضمنتها العبارة التى أنهت بها المكالمة.

لا أستطيع أن أحصى عدد المرات التى بدأت فيها الشكوى من العراك مع ولدى أو من إحباطى فى العمل أو حتى من مشاكل السيارة، لأجد صديقتى تقاطعنى بعبارتها: "نفس الشىء يحدث معى".

وفجأة نتحدث عن ابنها العاق وعن رئيسها الحقير وعن أنبوبة الوقود المسربة، ثم أجد نفسى أومئ برأسى، متسائلةً عما إذا كان جميعنا مصابًا بحالة سيئة من اضطرابات نقص الانتباه العاطفية.

من السهل أن ترى الخلط الذى يحدث بين ما نشعر به حقًّا وبين صورة التعاطف المتجسدة فى عبارة على غرار: "إننى أدرك ما تشعر به تمامًا وأستطيع أن أبرهن على ذلك". إنه من الطبيعى محاولة تهدئة صديقة منفعلة للغاية؛ وذلك عن طريق التأكيد لها أنها ليست بمفردها فى المشكلة.

إلا أنه من بعيد تشبه الكوارث والنكبات بعضها البعض؛ ولكنها عن قرب تختلف لتبدو منقطعة النظير مثل بصمة الأصابع؛ فربما يفقد زوج صديقتك عمله، مثل زوجك تمامًا، إلا أنه ليس هناك أسرتان متشابهتان فى حسابهما البنكى أو تعويضات الفصل عن العمل وخطط الاحتياط.

ومن الممكن أن يمهد قول مثل: "إننى أشعر بألمك"، لإسداء النصح - ويمكنك أيضاً قول " إليك ما قمت به وإليك ما ينبغى عليك القيام به". ولكن عندما تكون رحلتك بالسيارة قد استغرقت ثلاثة أضعاف الوقت المفترض أن تستغرقه، أو عندما يكون طفلك قد أصيب بحمى فى منتصف الليل، فهل تريدين حقًّا أن تستمعى للطريقة التى تصرفت بها صديقتك فى موقف مشابه؟

كل ما نأمل إليه عندما نشعر بانخفاض معنوياتنا أو نشعر بالعصبية أو بالسعادة الغامرة هو إيجاد صديقة تبدو أن لديها متسعًا من الوقت لسماعنا. هكذا، فإن تلك القدرة على الوقوف بجانب شخص ما فى ألمه أو فرحه هى حجر الزاوية فى الشعور بالتعاطف الحقيقى مع الآخرين.

ومن حسن الحظ أنه من السهل اكتساب التعاطف إلى حد كبير؛ فعلى سبيل المثال، منذ تلك المحادثة مع حماتى كبحت اندفاعى فى مقاطعة حديث صديقة تأتمننى على سرها، فإننى أتعلم متابعة حديث الآخرين عن حدث مهم منتبهةً إلى حركات الجسم وتعبيرات الوجه ونبرة الصوت وما لا يُقال.

بالإضافة إلى كل ذلك، أصبحت أكثر عرضة لإدراك التعاطف وتقديره حينما أكون أنا المستفيدة. وفى اليوم التالى، اتصلت بصديقة لأشكو لها شعورى بالعصبية وعدم القدرة على التركيز.

فأجابت قائلة: "أترغبين فى التحدث عن الأمر؟". لذا، تحدثت باسترسال لبعض الوقت.

وفى النهاية، شكرتها على حسن استماعها وسألتها عن حالها، فأجابت: "يمكننا التحدث عنى غدًا". هذا هو التعاطف.

نحن لا نريد دائمًا إجابة أو نصيحة؛ ففى بعض الأحيان نريد مجرد الصحبة.

وكما انتهت "روبرتا": " ففى بعض الأحيان نريد مجرد الصحبة". هذا صحيح! غير أننا نفضل حقًا صحبة من يفهمنا أو من سيسعى جاهدًا لفهمنا، فإن مثل هذا الفهم يبدأ بالتعاطف. وكما اقترحت "روبرتا"، يتعلم الأشخاص المتعاطفون رؤية الأشياء من خلال عيون الآخرين، بدلاً من تحليلها من خلال قصص حياتهم أو فلسفتهم الشخصية؛ فهم يعرفون كيف يمسكون ألسنتهم عن فرض قصصهم أو نصائحهم أو حكمهم أو آرائهم على الآخرين.

وفى التحليل النهائى، أليس إحدى كبرى العوائق للاستماع بتعاطف هى مسألة الوقت – استغراق الوقت للاستماع؟

مسألة وقت

"نوا جيلسون"، دكتوراه فى الطب

دُفع شاب قعيد، وهو أحد مرضاى، إلى المنصة فى المدرسة الثانوية حتى يلقى خطبة حفلة توزيع الشهادات. كان لا يزال يعانى من شلل نصفى بوجهه، وتحدث بصوت واهن. وعلى الرغم من ذلك، ألقى "مارك أورسينى" خطبةً عظيمة ولقى احتفاءً كبيرًا من زملائه الطلبة، الذين كانوا يتساءلون إذا ما كان سيعيش حتى التخرج.

كان الصبى ذو الثمانية عشر ربيعًا يعانى من متلازمة "جيان - باريه"، وهى نوع من أمراض تفاعل المناعة الذاتية والتى من الممكن أن تسبب شللاً، وسريعًا ما أصيب بالشلل التام.

وعلى الرغم من كل ذلك، أصر والداه على أنه مقاتل؛ فإنه قد يتجاوز كل ذلك ويواصل الدراسة فى كلية "دارتموث"؛ ولكن فى غضون ذلك، وفى حالة عجزه عن الحركة واعتماده على جهاز التنفس الصناعى، فكيف له السبيل فى أن يسأل الأسئلة أو أن يهتم برعاية نفسه؟

وكان الحل رائعًا: فقد تجلس عائلة "أورسينى" إلى جانب "مارك" لتتلو حروف الهجاء، وعندما يصلون إلى حرف يحتاج إليه "مارك" ليتهجى كلمة، فقد يومئ برأسه مما يعنى "نعم". ثم يدونون هذا الحرف ويبدءون مرة أخرى وينتظرون حتى يومئ مرة أخرى. ولم ينفد صبرهم قط، وكان "مارك" يشترك فى كل قرار.

ولم تجدِ المعالجة التقليدية، لذا اقترحت طريقة علاج محفوفة بالمخاطر من أجل تنقية دمه، وبعد العلاج أبدى التحسن، وسريعًا ما استطاع تحريك أصابع القدم ورجليه وذراعيه.

لقد تخرج "مارك" فى كلية دارتموث. ورأيته فى مكتبى منذ وقت مضى، وكان يشعر بتحسن، وعلى الرغم من ذلك، كان هناك الكثير من المشاعر التى لم يتم التعبير عنها. ووددت أن أقول إننى أكنُّ له الاحترام وإن والديه أعظم أناس قابلتهما فى حياتى، ماكثَيْن الساعات بجوار فراشه مستمعين إلى طفلهما أثناء تحدثه، حرفًا بحرف. وددت أن أخبره بأننى أشعر بالخزى عندما يحاول أبنائى التحدث إلىَّ، فى حين أننى أرفض لأنه ليس لدى متسع من الوقت لأستمع إليهم. وددت أن أقول إننى لن أنساه أبدًا هو ووالديه، إلا أننى خاننى التعبير.

فى ظل الإيقاع السريع الذى يتحرك به العالم، يكون للوقت قيمة كبيرة وتبدو الجودة هدف الجميع، إلا أن التعاطف يستغرق الوقت، والجودة تتعلق بالأشياء وليس

بالأشخاص؛ فإن أولئك الآباء كانوا عازمين على تخصيص الوقت لابنهم، وكانت النتائج لا تقدر بثمن.

فى القصة التالية، تعلم طبيب آخر قيمة استغراق الوقت فى سماع الآخرين وفائدة محاولة أن يكون المرء فعالاً فى حياة الآخرين، بالإضافة إلى أنه تعلم أن أهم جزء من عمله يكون بخارج حجرة العمليات، وهو يشتمل على الاستماع إلى الآخرين.

التدريب على الاستماع

"مايكل جيه. كولينز"، دكتوراه فى الطب

بصفتى جراح عظام، فأنا لست دومًا من الرجال الذين يحسنون فهم الآخرين كما أننى لست متحدثًا جيدًا. إننى أستطيع إصلاح الأشياء باستخدام يدى، ولكن أحيانًا يخوننى التعبير بالكلمات.

وربما يعود السبب فى ذلك إلى أنه لم يكن هناك تدريب على النواحى العاطفية الخاصة بعملى، فكان التركيز على العمل والجانب العملى منه، وخلال تمضية فترة تخصصى لمدة أربع سنوات فى مستشفى مايو كلينك فى روشستر، مينيسوتا، كان المشرط رمزًا لحجرة العمليات والجراحة، أو كما يطلق عليها الزملاء القدامى غرفة "الأضواء الساخنة والطاولة الفولاذية الباردة"؛ فكنا نقوم بإعادة تقويم الركب والعظام لنجمع أجسام المرضى مرة أخرى فى بناء متكامل ومتماسك، وكانت زوجتى، "باتى"، تعلم أنى قد اخترت الجراحة لأنى أردت مساعدة الناس. ومع ذلك، ففى بعض الأحيان تنتهى الحالات الخاصة بى بتلقينى دروسًا لم أتوقعها.

فى إحدى الليالى، كنت فى مناوبة أثناء عامى الثالث للتدريب حين استدعتنى غرفة استقبال الطوارئ، حيث قد وقع طفل يبلغ من العمر خمس سنوات من سرير مرتفع مما تسبب فى كسر لمعصمه. تألمت. وقلت محدثًا نفسى: "طفل آخر"! يبدو أن روشستر تتميز بطبيعة خاصة بالنسبة للأطفال الذين يعانون من كسور المعصم هذه السنة. نزلت مجهدًا من الدور الخاص بتجبير العظام إلى الدور الذى به غرفة استقبال الطوارئ، والتقطت لوحة المتابعة وذهبت لأرى المريض الخاص بى.

كان يجلس فى حجر أبيه. كان الصبى مرتديًا منامة عليه شخصية بطوط الكرتونية ممسكًا بلعبة ممزقة تبدو على هيئة شخصية بندق الكرتونية. وكان معصمه مثنيا إلى الخلف بمقدار

خمس وأربعين درجة. قدمت نفسى إلى الأب وسألت الصبى عما حدث. فلم يجبنى أو ينظر إلىَّ، فقط انكمش أكثر بين ذراعى أبيه.

كنت قليل الصبر. وكنت أعلم ما يجب علىَّ القيام به لكن هذا كان سيستغرق الكثير من الوقت. وأنا لدى عمل لأقوم به. لذا، توقفت عن الحديث للصبى وطلبت بسرعة أجراء إشعة X.

وبعد مرور خمس دقائق ظهرت العاملة الفنية. جثمت إلى جانب الصبى وقالت: "أوه، يا "دانى". هل جرحت ذراعك، يا عزيزى الصغير؟".

وعندما نظر إليها الصبى، اغرورقت عيناه بالدموع وقال: "وقعت من على سريرى".

"أيها المسكين!" ووضعت يدها على وجنته. "حسنًا، سأقوم بأخذ صورة لذراعك، ثم سيقوم هذا الطبيب اللطيف بعلاجه. هل ترغب فى أن آخذ صورة لبندق أيضًا؟" أومأ "دانى" برأسه.

وقفت فى الزاوية، متعجبًا من السبب الذى جعل الطفل يتحدث إلى عاملة الأشعة الفنية وليس إلى طبيبه. وفى أثناء ما كانت العاملة الفنية تثرثر، حدثت نفسى قائلاً: نحن نضيع *الوقت هنا!* وفى النهاية، جهزت الآلة وأخذت تلتقط صورًا لذراعه، ثم وضعت بندقًا على حامل شريط التسجيل وأخذت صورة له أيضًا.

وفى أثناء ما كنت أنتظر نتيجة أشعة X، جهزت لاصطحاب الطفل إلى غرفة العمليات واستدعيت "بونى"، طبيبة التخدير، ثم استدعيت فنى التجبير، "جون كوالسكى"، وطلبت منه أن يقابلنى فى حجرة التجبير.

وأظهرت أشعة X وجود كسر خطير. ولكن الطفل لم يبد اهتمامًا؛ حيث كان يحدق فى الظل الرمادى الباهت لبندق كما بدا فى صورة الأشعة. أخبرت والدى الطفل أن العظام قد تكون فى حاجة إلى تجبيرها. وإن أقل الطرق إيلامًا هى القيام بذلك تحت تأثير مخدر عام.

قلت: "لا أعتقد أننى سأقوم بعمل شاق، فيمكننى عادةً أن أعيد العظام إلى موضعها، ثم أضع الجبيرة".

أخذنا "دانى" لحجرة التجبير وكان علينا الانتظار لمدة خمس عشرة دقيقة حتى يُظهر المخدر مفعوله. قام "جون"، بهدوء وبكفاءة كعادته، بإدارة دولاب الجبيرة وبدأ فى اختيار لفائف اللصق التى نحتاج إليها. وعندما ظهرت "بونى" فى النهاية وكان الطفل نائمًا، أومأت وقالت يمكننى المضى قدمًا.

قلت: "حسنًا، يا "جون" أنت تعرف ما يجب عليك القيام به".

قمت بإمالة المرفق بمقدار تسعين درجة، وفى حين أن "جون" أمسك بالذراع، قمت بسحب اليد، وتمديد الكسر، ثم قمت بزيادة التشويه بالدرجة الكافية التى تسمح لى أن أضغط بإبهامى

تمت العملية على نحو مثالى، ولقد أحسنت القيام بذلك، بل وأصبحت ماهرًا. ولهذا السبب أنا هنا، أليس كذلك؟ الآن، أنا بحاجة إلى جبيرة خاصة بصغار السن لأنتهى من العمل تمامًا.

"هأنت شفيت، يا صغيرى"

أمسك "جون" بالذراع فى حين بدأت فى لف الجبيرة المبطنة حولها، ولاحظت فجأة وشمًا أزرق تحت حافة زى التمريض الخاص بـ"جون". قلت، مشيرًا إلى الوشم: ""جون"، ماذا يعنى ٢٨؟".

أجاب بهدوء: "كانت كتيبتى الوحدة ٢٨ مشاه، وكنت مجندًا فى مقاطعة "نام"". لم يذكر "جون" هذا من قبل مطلقًا.

وعندما واصلت وضع لفافة اللصق واحدة تلو الأخرى، أخبرنى "جون" بالوقت الذى أمضاه فى فيتنام. "كان مكانًا رهيبًا، يا دكتور. رأيت الكثير من الرجال يحترقون وتتطاير أشلاؤهم، أو أطلق عليهم الرصاص، فأمضيت كل يوم أضمد الجراح وأجبر العظام. وبعد فترة من الوقت، أصبح الأمر آليًا، ولم أعد أرغب فى التفكير فيه. كل ما أردته أن أنتهى من العمل وأعود إلى الوطن".

تمتمت قائلاً: "نعم، أعلم ماذا تقصد".

إلا أن "جون" أضاف سريعًا: "ولكن كنت مخطئًا. لقد نسيت أمر الجنود المساكين الذين يلقون مصرعهم رميًا بالرصاص دون أدنى سبب، وفى النهاية أدركت أن ما يحتاج إليه هؤلاء ليس تأدية عملى فحسب، بل معرفة أنى أهتم بأمرهم. ولم يعد الأمر مجرد تضميد الجراح، أو تقويم العظام كما نفعل هنا الليلة".

وفى حين أن يدى كانت تمر على سطح جبيرة الطفل لتسوية اللمسات الأخيرة، كان ذهنى يعصف من التفكير. *بالطبع إن الأمر يتعلق بتقويم العظام. أوليس لهذا السبب جاء الأب بابنه إلى غرفة استقبال الطوارئ؟ أليس هذا عملى؟* ثم فهمت الأمر.

حدثت نفسى قائلاً: *يا لك من أحمق! لقد كنت فى غفلة من أمرى.* ولابد أن "جون" تعجب مما أصابنى؛ حيث وقفت هناك أمسح الجبيرة الجافة بدلاً من إصدار الأوامر للفنى حتى ينجز العمل الخاص بأفلام الأشعة. وشاهدت بصمت مطبق "جون" وهو يضع ذراع الصبى من أجل أشعة إكس أخرى للتأكد من أن الكسر لم ينزلق.

لقد سمحت أن يصبح عملى آليًا، متناسيًا جوهر عمل الطبيب. ولقد استغرقت كثيرًا فى المذهب العملى، حتى إن فنى الأشعة عرف كيف يظهر الرعاية والاهتمام لطفل صغير مصاب. وكل ما كنت أستطيع القيام به هو الإسراع بالطفل وتسلم أمر العمل التالى.

وظهرت نتائج أفلام الأشعة فى خمس دقائق. ووضعهما "جون" على صندوق عرض الأشعة وألقينا عليها نظرة. قال "جون": "لقد قمت بالعملية على أتم وجه، يا دكتور - كالعادة". لماذا لم ألاحظ نبرة السخرية فى صوته من قبل؟

قلت بهدوء لطبيبة التخدير: "يمكنك أن توقظيه، يا "بونى"". وعندما بدأ "دانى" يستيقظ، أخذناه على كرسى متحرك إلى حجرة الإفاقة، ثم أخذت بندقًا وربطت حول ذراعه لصقة صغيرة. وابتكرت حمالة صغيرة من بعض الأنسجة ربطتها حول عنقه.

"لا تخف يا "دانى"،" قلتها فى أثناء ما كان يفتح جفنيه ونظر حوله فى ذعر. "لقد انتهينا من العمل جميعًا. تمت معالجة ذراعك. وانظر عالجنا بندقًا أيضًا".

ومد ذراعه السليمة وأخذ بندقًا منى. وقال وشفتاه ترتجفان: "أريد أمى".

فأعدت عليه: "هأنت شفيت يا صغيرى. وسندعك تذهب إلى المنزل أنت وبندق خلال فترة قصيرة".

التقطت لوحة المتابعة ونظرت إلى اسمه. "أوتسمان"، "دانيال"، بايرون، مينيسوتا. لم أكن أعرف حتى اسمه بالكامل. وقمت بإزالة اللصق الجاف من ذراعى وأمسكت بأشعة إكس وذهبت لمقابلة الوالدين.

فقلت: "أهلاً سيد وسيدة "أوتسمان"، "دانى" بخير، لقد سار كل شىء على ما يرام. والكسر الآن فى موضعه. وسيكون قادرًا على العودة إلى المنزل الليلة".

سأل الوالد: "أكان عليك أن تفتح مكان الكسر؟".

"لا، يا سيدى. كنت قادرًا على دفعه وإعادته إلى مكانه بدون فتحه".

ابتسم الوالدان بابتهاج. متى توقفت عن ملاحظة أشياء كهذه؟ متى أصبحت ضيق الصدر لأقول ما لدى ثم أنصرف سريعًا؟ قلت، مشيرًا للأريكة خلفهما: "اجلسا من فضلكما". وجلست مع أسرة "أوتسمان" لمدة خمس عشرة دقيقة. وأخبرانى بأن لديهما طفلين آخرين يبلغان من العمر عشر سنوات واثنى عشر عامًا.

فسألت السيدة "أوتسمان": "إذن، "دانى" طفلك الصغير، أليس كذلك؟".

فقال السيد "أوتسمان"، قبل أن تتمكن زوجته من الإجابة: "لقد فهمت الأمر، يا دكتور. فإن "نانسى" تظن أن الأرض تميد من حوله"، فابتسمت ابتسامة خجولة.

ثم أخبرتهما بما يجب عليهما القيام به وأعطيتهما التعليمات بشأن متابعة الأشعة وطلبت منهما أن يتصلا للاستفسار، ثم قلت إنى سأستطلع الأمر حتى تسمح لهما المرضة برؤية "دانى". فهبا واقفين وصافحانى. قال السيد "أوتسمان": "شكرًا، يا دكتور. شكرًا جزيلاً لك".

وودعتهما، وتعلمت درسًا قيمًا فى تلك الليلة، وبعد أن انتهيت من الحديث مع الممرضات، توجهت إلى حجرة التجبير. كان هناك شخص كنت بحاجة إلى توجيه الشكر إليه.

بادئ ذى بدء، كان الجراح مستغرقًا فى القيام بالعمل بكفاءة والتركيز على جدارته من الناحية الفنية، فمن ثم لم يلاحظ التأثير الذى يحدثه فى مرضاه. وغالبًا ما تكون الكفاءة والجدارة غير مجدية مع الناس. هل حاولت من قبل أن تتعامل بكفاءة مع شريك حياتك أو مع صديق مقرب يمر بأزمة؟ كيف صار الأمر؟ هل حاولت من قبل أن تتعامل بكفاءة مع ابن أو ابنة تمر بمشكلة عاطفية؟ كيف صار الأمر؟ فمن الممكن أن تكون كفئًا مع الأشياء وليس مع الأشخاص. فقط عندما توافقهم الرأى حول ما يمثل أهمية، فمن الممكن أن تصبح تلك الكفاءة ذات فعالية.

فى الختام

إن جوهر تلك القصص الثلاث يكمن فى الاهتمام والعناية بالآخرين؛ فكل تقنيات الاستماع الموجودة بالعلم لا تساوى شيئًا مقارنة بالتأثير الذى يتركه الاهتمام الفعلى بأحد الأشخاص على عمليات التواصل وتبادل الحديث معه. أضف إلى ذلك معايير النزاهة والإحساس الداخلى بالأمن على المستوى الشخصى؛ ذلك لأن التعاطف يشتمل على الاتصاف بالحساسية والشعور بالخطر. فإذا لم يكن أمننا متأصلاً بداخلنا، فلا يمكننا تحمل المزيد من المخاطرة والمزيد من الحساسية، ففى حين أن مهارات الاستماع قد تمثل قمة الجبل الجليدى، فإن الشخصية المبنية على الاهتمام والعناية والنزاهة والشعور بالأمن الداخلى قد تشكل جزءًا أكبر وغير مرئى من الجبل الجليدى الذى يقبع أسفل المياه.

تأملات

- متى كانت المرة الأخيرة التى خصصت فيها وقتًا فقط بهدف الاستماع لشخص يمثل أهمية بالنسبة لك؟ فهل استمعت إليه بتعاطف؟
- إذا كنت فى منصب قيادى، كم مرة خرجت واستمعت إلى الناس ـ الموظفين أو العملاء أو الممولين أو الخبراء فى المجال؟ هل تبقى خلف مكتبك بطبيعة الحال أم أنه معروف عنك الاختلاط مع الناس؟
- هل تسعى بنشاط إلى الحصول على تقييم من الآخرين عن طريق الاستماع لهم أم أنك تنتظر التقييم أن يصل إليك؟ كيف يصفك الآخرون هل أنت معروف بكونك شخصًا متحفظًا أم شخصًا يتقبل النقد بسهولة؟

المزيد من التأملات حول
التعاطف

الاستماع بهدف الفهم

يهدف الاستماع بقصد الفهم إلى منح الآخرين الشعور بالراحة فى أثناء التعبير عن أفكارهم ومشاعرهم الداخلية.

تُعد الآذان الصاغية أحد المطالب الأساسية التى يجب توافرها فى الصديق.

– "مايا أنجلو"

The Heart of a Woman

■ ■ ■

هناك طريقة للاستماع تفوق كل أنواع المدح والإطراء.

– "جوزيف فون الان"

■ ■ ■

قلما يستمع البشر لبعضهم البعض. فلا يمكنك الاستماع إلى كلام شخص آخر يتحدث إن كنت مشغولاً بمظهرك أو بالانطباع الذى تتركه فى نفس الآخرين، أو إن كنت تحاول الوصول إلى قرار بشأن ما ستقوله عندما يتوقف الآخر عن الحديث، أو إن كنت تجادل فى مدى صحة ما قيل أو مناسبته أو قبوله. ومثل هذه الأشياء توضع فى الاعتبار بالتأكيد، ولكن فقط بعد الاستماع إلى الكلام فى الوقت الذى ينطق فيه.

– "وليام سترينجفيلو"

جريدة فريندز جورنال

■ ■ ■

لدى كل شخص اهتمامات خاصة به غير موجودة لديك. ومن الحكمة الاستعانة بآذاننا فى معرفة هذه الاهتمامات.

– "دبليو سومرست ميوهام"

■ ■ ■

ليس هناك من يقدر النبوغ الخاص فى حديثك كما يفعل حيوانك الوفى. فإنك تتحدث إليه لبعض الوقت وبالتدريج تضع أساسًا للحوار ولارتفاع طبقات الصوت وانخفاضها؛ فهو يتلذذ بالاستماع لك، ومن ثم يتدحرج ويتمايل على الأرض ويستلقى على ظهره ويزأر من السعادة

والفرح؛ فقليل من الزوجات يستمتعن بهذا الاهتمام.

ـ "كريستوفر مورلى"

The Heart of a Leader

■ ■ ■

يحدث التواصل الفعلى عندما نشعر بالأمان.

ـ"كين بلانشارد"

■ ■ ■

قالت إحدى الزوجات إلى أخرى: "يمكننى احتماله لمدة ساعة واحدة؛ إذ إنه يتعب من الاستماع بعد ذلك".

ـ "سالو"

■ ■ ■

فى أحد فصول التذوق الموسيقى سُئل عن الفرق بين الإنصات والاستماع. فى البداية لم يكن هناك إجابة، وفى النهاية، رفع أحد الصغار يده وأجاب بحكمة: الإنصات هو الرغبة فى الاستماع.

ـ إسهام من "إم. سى. هيس"

■ ■ ■

إن القاعدة الذهبية للصداقة هى الاستماع إلى الآخرين كما ترغب فى أن يستمعوا إليك.

ـ "ديفيد أوجسبرجر، مان"

Am I Uptight

■ ■ ■

ليس هناك قرض أعظم من الاستماع بتعاطف.

ـ "فرانك تايجر"

السكوت من ذهب

إن أكثر المتطلبات الخاصة بالتعاطف والتى تمثل تحديًا هى أن تمسك عليك لسانك عند الإغراء بالرد، أو بإسداء النصيحة، أو بتقاسم الحكايات الخاصة بك.

تتشابه كلمة "إنصات" فى بعض حروفها مع كلمة "صمت".

ـ "ألفرد بريندل"

■ ■ ■

فى أحد الاجتماعات، وجدت نفسى أتحدث إلى عالم نباتات جلست مفتونًا فى أثناء حديثه عن الحقائق المدهشة بشأن نبات البطاطس، وبعد أن قلت طابت ليلتك، التفت عالم النباتات إلى مضيفنا، وأثنى علىَّ بالمديح وأنهى حديثه بقوله إنى "متحدث رائع "كيف وصفنى بهذا الوصف؟ لم أكد أقول شيئًا، ولكنى استمعت بانتباه وشعر هو بذلك.

ـ "ديل كارنيجى"

كيف تؤثر على الآخرين وتكتسب الأصدقاء

■ ■ ■

كانت أفكاره بطيئة،

كانت كلماته قليلة، ولم يَصُغْها قط لتلمع وتتلألأ

إلا أنه كان مصدر مادة لكل أصدقائه.

لابد أنك سمعته ينصت.

ـ مصدر مجهول

اقتبسها" واين ماكى"

جريدة أوكلان سيتى تايمز

■ ■ ■

استمع إلى الآخرين أكثر مما تتحدث إليهم.

ـ "وليم شكسبير"

ما لم يُقَلْ

من الممكن للمستمع المتعاطف حقًّا أن ينصت إلى ما يقال فى صمت.

يُعد الإنصات إلى ما لم يُقَلْ أهم شىء فى عملية التواصل.

ـ "بيتر إف. دروكر"

■ ■ ■

فى بعض الأحيان يأتى الخبر اليقين من الكلام، وفى أحيان أخرى يأتى من الصمت.

ـ "توماس إل. فريدمان"

جريدة نيويورك تايمز

■ ■ ■

من المدهش أنه يمكنك أن تسمع الكثير عندما لا يتحدث أحد.

ـ "إلين سانت جيمس"

INNER SIMPLICITY

العيون تقول ما تخشى الشفاه قوله.

ـ "ويل هنرى"

النظر من خلال عيون الآخرين

نحن لا نفهم الآخرين تمامًا قط حتى نخلع نظاراتنا ونرى العالم بعيون الآخرين.

إن كان هناك سر للنجاح، فإنه يكمن فى القدرة على فهم وجهة نظر الآخر ورؤية الأشياء من زاويته بالإضافة إلى الزاوية الخاصة بك.

ـ "هنرى فورد"

■ ■ ■

لا تخلط بين "التعاطف" مع الآخر وبين رؤية الأشياء من وجهة نظره.

"جورج إتش. دبليو. بوش"

All the Best, George Bush

■ ■ ■

نحن لا نتحرك خطوة واحدة خارج بيوتنا حتى نجد المستقر فى وجهة نظر شخص آخر.

ـ "جون إرسكين"

■ ■ ■

اقترب ممن تتعرف عليه للمرة الأولى بروح المغامرة. حاول أن تكتشف ما يفكر فيه وما يشعر به؛ كى تستطيع أن تفهم ما تيسر لك من الخلفية التى جاء منها ومن الأرض التى نشأت فيها جذوره، لتفهم العادات والمعتقدات والأفكار التى شكلت فكره؛ فإن حرصت على القيام بهذه المحاولة، يمكنك أن توطد علاقة مبنية على التفاهم مع الناس المختلفين معك تمامًا.

ـ "إلينور روزفلت"

You Learn by Living

■ ■ ■

من يبتلى بالمحن والبلاء يجيد رثاء الآخرين.

ـ "جون جاى"

■ ■ ■

أليس من المضحك أنه حينما يستغرق الآخرون وقتًا طويلاً فى القيام بأمر ما، فإننا نصفهم بالبطء. وحينما نستغرق نحن وقتًا طويلاً فى القيام بأمر ما، فإننا نتصف بالاجتهاد والتمعن، وحينما لا يقوم الآخرون بالاجتهاد والتمعن، فإنهم يتصفون بالكسل؛ بينما نتصف نحن بالانشغال، وعندما يقوم الآخرون بأمر ما دون أن يُطلب منهم ذلك، فإنه يعتبر تجاوزًا لحدودهم، ولكن عندما نقدم نحن على القيام به دون أن يُطلب منا ذلك، فإنها مبادرة من جانبنا. وعندما يعبر الآخرون عن آرائهم بقوة، فإنهم يتصفون بالعند، وحينما نعبر نحن عن

آرائنا بقوة، فإننا نتصف بالثبات. وعندما يغفل الآخرون عن القليل من قواعد اللياقة، فإننا نصفهم بالفظاظة.

ـ "توم نايت"

اقتبسها "تشارلز ماكهارى"

صحيفة نيويورك دايلى نيوز

حينما نضع أنفسنا فى موضع الآخرين، فإننا نتعاطف معهم؛ مما يجعلنا لا نرغب أن يعودوا إلى ما كانوا فيه.

ـ مجلة فارمر دايجست

■ ■ ■

تعتبر الأفكار المسبقة أقفالاً على أبواب الحكمة.

ـ "ميرى براون"

NATIONAL ENQUIRER

■ ■ ■

إن الأفكار الجديدة هشة ورقيقة؛ فمن الممكن أن تُغتال بالسخرية أو عدم الاهتمام، ومن الممكن أن تُطعن حتى الموت بالتهكم، أو تُخنق حتى الموت بقطب الجبين.

ـ "تشارلى بروير"

الترحيب بالتقييم

يعرف الناجحون أهمية التقييم لأنه يساعدهم على تقدير التقدم الذى أحرزوه نحو تحقيق رؤيتهم، ويعاونهم على تصحيح الأوضاع عند الحاجة إلى ذلك.

إن أكثر العملاء سخطًا على ما تقدمه هم أعظم مصدر للاستفادة والتعلم بالنسبة لك.

ـ "بيل جيتس"

■ ■ ■

لا أحد يرغب فى النقد البناء، إن كل ما نستطيع تحمله هو الإطراء البناء.

ـ "ميجنون ماكلولين"

■ ■ ■

انتبه لأعدائك لأنهم أول من يلاحظ أخطاءك.

ـ الفيلسوف الاغريقى "أنتيستِنيس"

■ ■ ■

إذا سبك شخص واحد بصفة كريهة، فلا تعره أى انتباه، أما إذا أجمع أكثر من شخص على ذلك، ففكر فى الأمر جيدًا.

ـ حكمة ألمانية

■ ■ ■

قد يدمر المدح معظمنا بينما يحفظنا النقد.

ـ "نورمان فنسنت بيل"

ومع ذلك، فهناك فائدة للاستماع إلى التقييم أكثر من اللازم....

لن يحظى رجل الدولة الذى يعير أذنيه لكل من هب ودب دومًا بالمنزلة الرفيعة أو بالحرية.

ـ سياسى بارز

■ ■ ■

من يحرص على إرضاء الجميع يخسر نفسه.

ـ "تشارلز شواب"

الصراحة والانفتاح

يتطلب التعاطف الصراحة والانفتاح، وتُظهر الصراحة قبولنا بأن الآخرين قد يفوقوننا فيما يتعلق بالأفكار أو القدرات.

ولِّد الأفكار واحتفِ بها؛ فقد تكون إحداها فكرة عظيمة.

"مارك فان دورين"

■ ■ ■

العقول كالمظلات - تؤدي عملها عند فتحها.

- "اللورد توماس ديوار"

■ ■ ■

يُسمى عصر الظلام بذلك ليس لأن النور لم يسطع فيه؛ بل لأن الناس رفضوا أن يروه.

- "جيمس إيه. ميتشنر"

١٥

الاتحاد

نحن مجرد خيوط رقيقة، لكن هذه الخيوط تنسج نسيجًا مزدانًا.

– "جيرى أليس"

أشار المهاتما غاندى إلى أن أحد أعظم التحديات بعصرنا هو إيجاد الاتحاد فى ظل التنوع والاختلاف. هكذا، يتضمن الاتحاد الوحدة، إلا أن الوحدة لا تتضمن بالضرورة التماثل. بعبارة أخرى، من الجائز أن نختلف عن بعضنا البعض كأفراد متفردين، ولكن من خلال اتحاد الأهداف يمكننا أن ننسجم مع بعضنا البعض بهدف التعاون من أجل إنجاز مهام كبرى – مهام يكون فيها الكل أعظم من مجموع الأجزاء.

ومما هو جدير بالذكر أن الاتحاد يُنشد على مستوى الفرق الرياضية ووحدات العمل والمشروعات المشتركة وبالأساس على مستوى المساعى التى تعتمد على العمل الجماعى. وربما ليس هناك ما يوضح معنى الاتحاد أكثر من الأسر المترابطة التى يسودها الوفاق والانسجام. ويحدث هذا على وجه الخصوص فى المناسبات التى تحتاج فيها الأسرة إلى توثيق علاقتها بين أفرادها فضلاً عن حشد مواهبها لتخطى العقبات أو للتغلب على أحد الاحتياجات الخاصة. هكذا، توصف قوة مثل هذا الاتحاد بوضوح فى القصة التالية التى تحمل عنوان "الترابط الأسرى".

الترابط الأسرى

"جون بيكانين"

فور ولادة ابنه، "ستيفن"، جمع "ليندى كونيشهيما" ابنتيه، "ترودى"، ثلاثة عشر عامًا، و"جنيفر"، تسع سنوات، فى حجرة المعيشة بمنزلهم بهونولولو.

وقال الأمريكى المولد والمنحدر من أصول يابانية ساموراية: "أريد أن أقص عليكما قصة. ذات يوم جلس أحد محاربى الساموراى مع أبنائه الثلاثة وأخرج سهمًا. وطلب من كل ابن أن يكسره، وبالفعل كسر جميعهم السهم بسهولة. ثم أخذ ثلاثة أسهم مربوطة معًا ووضعها أمام أبنائه. وقال: "الآن، اكسروا هذه الأسهم الثلاثة". ولكن لم يتمكن أحد منهم من القيام بذلك".

وعند اقتراب نهاية القصة، حدق "ليندى" بثبات فى أعين ابنتيه واستطرد قائلًا: "حينئذٍ التفت محارب الساموراى إلى أبنائه وقال: "وهذا هو الدرس المستفاد لكم. إذا اتحد ثلاثتكم مع بعضكم البعض، لن تُهزموا أبدًا"".

وبصفته الصبى الوحيد فى عائلة "ليندى" و"جيرى كونيشهيما" المترابطة، احتل "ستيفن" مكانة مشرفة. وشغفت الأختان بحبه من يوم ولادته فى سبتمبر ١٩٨٢.

وعندما بلغ "ستيفن" ستة شهور، ازداد قلق أمه. ولم تستطع "جيرى كونيشهيما" معلمة، فهم السبب وراء استيقاظ ابنها باكيًا لعدة مرات كل ليلة ليرضع. وكان سلوكه على مدار اليوم محيرًا؛ فقد يمكث "ستيفن" فى أى مكان تضعه فيه "جيرى"، فلما يتحرك أو يحدث ضوضاء. وأخبرت "جيرى" طبيب الأطفال الخاص بها: "إنه ليس مثل ابنتيَّ حينما كانتا فى نفس عمره".

فقال: "إنك تفرطين فى قلقك عليه. "ستيفن" بخير؛ حيث ينمو البنات الصغار أسرع من الصبية".

وحينما بلغ ثمانية عشر شهرًا، لم يستطع "ستيفن" أن يمشى أو يتكلم، وفى مطلع عام ١٩٨٤، اصطحبت "جيرى" ابنها إلى طبيب أمراض عصبية. وأظهرت الأشعة المقطعية أن دودة المخيخ، وهى منطقة فى المخ مسئولة عن نقل الرسائل من وإلى عضلات الجسم، لم تنمُ. فسرت هذه الحالة - والتى يُطلق عليها قصور نمو دودة المخيخ - سبب بقاء عضلات "ستيفن" لينة ضعيفة، كما أنها تفسر سبب استيقاظه كثيرًا ليلاً - حيث إن عضلات لسانه كانت ضعيفة للغاية لبلع ما يكفيه من لبن لإشباع جوعه.

قال طبيب الأمراض العصبية: "سيدة "كونيشهيما"، أخشى من أن ابنك لن يمشى أو يتكلم

مطلقًا، أو يقوم بأى نشاط آخر يتطلب التحكم فى العضلات".

جاهدت فى تمالك نفسها، سألت "جيرى" كيف قد يؤثر ذلك على ذكاء "ستيفن". فأجاب الطبيب قائلاً: "إنه سيكون معاقًا إلى حد كبير وغير قابل للتعلم باستثناء أبسط المهام، وربما عليك أن تفكرى فى إيداعه إحدى المؤسسات فى وقت ما بالمستقبل".

لم تستطع أن تأكل أو تنام لعدة أيام نظرًا لتحطم أعصابها من التشخيص. تمكنت "ترودى" و"جنيفر" من سماع بكاء أمهما المكتوم وكلمات أبيهما الرقيقة محاولاً مواساتها.

كانت "جنيفر"، والتى كانت تبلغ من العمر أحد عشر عامًا آنذاك، تجاهد مشاعرها أيضًا. كانت تلميذة متفوقة ورياضية بطبيعتها وكان لها دائرة واسعة من الأصدقاء، وعلى الرغم من حبها الشديد لـ "ستيفن"، فإنها لم تستطع أن تخبر أصدقاءها بأن لديها أخًا ليس على ما يرام. ولهذا السبب، كانت تتحاشى أدنى إشارة إلى "ستيفن" بينهم.

وكانت "ترودى" تلميذة متفوقة وناجحة أيضًا. وعلى الرغم من أنها كانت تبلغ من العمر خمسة عشر عامًا، فإنها كانت تتمتع بحكمة من هو أكبر من سنها. وكانت أكثر قدرة على تقبل إعاقة "ستيفن" - على الرغم من أنها تعجبت إلى أى مدى هو معاق حقًا. وذات يوم، وفى محاولة لتخفيف وطأة الحزن على أمها، تحدت "ترودى" تشخيص الطبيب. أعلنت: "أمى، أنا لا أؤمن بما قاله عن "ستيفن"، أنا و"جنيفر" نرى ومضة فى عينيه. لا يمكنك أن تتخلى عنه، فلن يكون لديه فرصة، إن قمت بذلك".

دفعت كلمات "ترودى" "جيرى" إلى استحضار روحها القتالية. وعقدت مجلسًا للأسرة حول طاولة المطبخ.

وبدأت "جيرى" حديثها قائلة: "لقد فكرت فيما قالته لى "ترودى" اليوم. حينما كنتما صغيرتين، قرأت لكما أنا ووالداكما الكثير؛ إذ إننا شعرنا بأن هذا الأمر سيحث أذهانكما ويساعدكما فى تعلم اللغة. وأعتقد أنه يجب علينا القيام بالشىء نفسه مع "ستيفن"".

وافقت "ترودى" بحماس: "أجل!".

ووعدت "جنيفر": "لن نفوت ليلة".

وضعوا أيديهم على الطاولة وأخفضوا رءوسهم. وقالت "جيرى": "ومن هذه اللحظة، نقطع عهدًا على أنفسنا أن نبذل قصارى جهدنا لمساعدة "ستيفن"".

وفى الليلة التالية، فى أثناء ما كانت "جيرى" تعد العشاء، بسطت "ترودى" فرشًا على البلاط الأبيض للمطبخ، وأسندت أخاها منتصبًا على الوسائد. واحتضنت رأسه بين ذراعيها؛ لأنه لا يستطيع أن يقيمها لمدة طويلة واقتربت منه التماسًا للدفء وشرعت فى قراءة أحد كتب الأطفال.

ثم قرأت له مرة أخرى فى الليلة التالية - والتالية، حتى أصبحت القراءة طقسًا يستغرق نصف ساعة كل يوم فى وقت العشاء. وخلال القراءة، طرحت "جنيفر" و"ترودى" الأسئلة

وأشارا إلى الحيوانات والأشخاص الموضحة بالكتب. ولكن، أسبوعًا تلو الآخر، بقى "ستيفن" محدقًا فى الفراغ، وكأنه تائه فى عالم مظلم وفارغ. حتى إنه لم يكن ينظر إلى الصور، فكرت "جيرى": ترى *هل سنحرر أبدًا ما بداخل هذا الطفل؟*

وبالتدريج، شعرت "جيرى" بأن اليأس ينتصر، وفى صبيحة أحد الأيام، وفى سكون الفجر الذى كان يطبق على غرفة نومهما، أفضت بأحاسيسها إلى "ليندى". قالت: "إن البنات يحاولن بذل أقصى جهد، ولكن لا شىء يفلح مع "ستيفن". وأنا لا أعرف إذا ما كانت القراءة تساعده أم تؤذيه".

واعترف "ليندى" قائلاً: "وربما لن نتأكد مطلقًا. ولكن من أعماق قلبى، أعلم أن القيام بشىء أفضل من البقاء هكذا دون تحريك أى ساكن".

وأعلنت "ترودى"، وهى تحتضن أخاها على أرضية المطبخ: "حان الوقت للقراءة. وبعد مرور ثلاثة أشهر، لم يبد أى استجابة. وقلما يتحرك. وفى تلك الليلة، تحرك فجأة بعيدًا عن الوسائد.

ونادت "ترودى" على أمها: "انظرى إلى "ستيفن"!" وفى مفاجأة مذهلة، شاهدوه يسحب نفسه عبر أرضية المطبخ، يتقدم ببطء نحو كتب الأطفال، ثم، ضرب بيده على أحدها.

تساءلت "ترودى": "ما الذى يفعله؟".

ونظرًا لعجزه عن قلب الصفحات بأصابعه، ضرب "ستيفن" الكتاب بيديه، وعندما وصل إلى صفحة ممتلئة بصور الحيوانات، حدق بها لمدة طويلة، ثم بقدر السرعة التى انفتح بها عالم "ستيفن" انغلق بسرعة مرة أخرى حيث عاد لسكونه مرة ثانية.

وفى الليلة التالية، تكرر المشهد. وفى أثناء ما كانت "جنيفر" تستعد للقراءة، زحف أخوها إلى نفس الكتاب، وضربه بيده ليفتحه على نفس الصفحة. وفى صمت، احتضنته الأختان وهما تضحكان وتبكيان فى نفس الوقت.

تعجبت "جيرى": ""ستيفن" يتمتع بذاكرة!".

وفى ذلك الوقت، كانت "جيرى" فى إجازة من عملها وبالتالى أمكنها ذلك من تخصيص وقت أكبر لابنها. وبمرور الشهور، أظهر "ستيفن" المزيد والمزيد من الاستجابة للقراءة الليلية. ومن خلال دراستها للموضوع، عرفت "جيرى" أن هناك أجزاء أخرى فى المخ يمكنها أن تقوم بوظائف المنطقة التى بها عجز أو مرض. حدثت نفسها قائلة: *ربما يحدث ذلك مع" ستيفن"* .

وكانت كل من "ترودى" و"جنيفر" تعزف البيانو وفى هذا الوقت كانتا يجلسان "ستيفن" قرب البيانو فى أثناء عزفهما. وفى أحد الأيام بعد التدريب، رفعت "جنيفر" "ستيفن" من أسفل البيانو. فى تلك المرة، كان يتفوه بصوت جديد. نادت "جنيفر" على والديها: "إنه يدندن الموسيقى التى سمعها لتوه!" قالت: ""ستيفن" أنت تفهم الموسيقى، أليس كذلك؟". فاندفع الصبى فى الابتسام.

وفى نفس الوقت، عملت الأسرة على بناء عضلاته. والتحق "ليندى" بمدرسة لفن التدليك وتعلم كيف يدلك ذراعى ابنه ورجليه. ووضعت "جيرى" و"ترودى" و"جنيفر" زبدة الفول السودانى على شفتى الصبى. وبالقيام بلعقها، فإنه يمرن بذلك لسانه وفكه. بالإضافة إلى ذلك، أعطوه علكة ليمضغها وريشًا لينفخ فيه. وببطء، بدأت العضلات اللينة بوجه "ستيفن" تقوى.

وعندما بلغ "ستيفن" أربع سنوات ونصف السنة، كان لا يستطيع نطق الكلمات أيضًا، إلا أنه يستطيع إصدار بعض الأصوات. وبالاستعانة بمشاية، استطاع فى هذا الوقت أن يقف ويمشى خطوات بطيئة ومتثاقلة. علاوة على ذلك، أبدى ذاكرة بصرية مدهشة. وبعد دراسة الصور الموجودة فى لعبة الأحجية، فإنه يمكنه تجميع أجزاء الصورة فى جلسة واحدة.

وحتى ذلك الوقت، كان يتم رفض "ستيفن" فى كل دور الحضانة التى قدمت فيها والدته. وفى النهاية، اصطحبته إلى دكتورة "لويز بوجارت"، مديرة مدرسة إل روبرت آلن مونتيسورى، جامعة تشامناد بهونولولو حين ذاك.

شاهدت "بوجارت" "ستيفن" وهو يزحف على أرضية مكتبها. رفع رأسه محاولاً أن يحدث أمه. "آآآهيه ... آآآهيه"، كررها مرارًا وتكرارًا، مشيرًا بإصرار وإلحاح. رأت "بوجارت" الألم والإحباط على وجهه؛ ولكنها رأت شيئًا آخر أيضًا: كان "ستيفن" عازمًا على جعل الآخرين يفهمون ما بداخله.

قالت "بوجارت": "سيدة "كونيشهيما". نحن نسعد باستقبال "ستيفن" فى مدرستنا".

وفى الشهور التى أعقبت ذلك، استمر الصبى فى إحراز تقدم بطىء، وفى صبيحة أحد الأيام، فى عامه الثانى بمونتيسورى، كان يلعب بكسل بمكعبات على الأرض، بينما وقفت "بوجارت" تشاهد المدرسة وهى تدرس الأعداد لطفل آخر.

سألت المدرسة: "ما العدد التالى؟".

أخفق الطفل فى الإجابة.

قال "ستيفن" فجأة: "عشرون!".

دار رأس "بوجارت". لم يتحدث "ستيفن" بوضوح فقط، بل وأعطى الإجابة الصحيحة أيضًا.

اقتربت "بوجارت" من المدرسة. وسألت: "هل تدرب "ستيفن" على ذلك قط؟".

أجابت المدرسة: "لا، عملنا معه كثيرًا على الأرقام من واحد وحتى عشرة، ولكننا لا نعلم أنه قد تعلم ما بعد الرقم عشرة".

وعندما جاءت "جيرى" لاصطحاب "ستيفن" بعد موعد انتهاء المدرسة، أخبرتها "بوجارت" بما حدث. وعلقت "بوجارت" قائلة: "إنها مجرد البداية فقط لما هو قادر عليه".

شعرت "جنيفر" بالتوتر أثناء ما كان يوصلها والدها إلى أول مباراة لكرة السلة بمدرستها الثانوية فى إحدى ليالى شهر فبراير عام ١٩٩٠. كان "ستيفن"، والذى يبلغ من العمر آنذاك سبع سنوات، يجلس فى المقعد الخلفى من السيارة فى صمت مراقبًا حركة المرور السائرة.

وعلى الرغم من أن حب "جنيفر" لأخيها كان قويًا، فإنها لا تزال تحاول إبقاء إعاقته سرًا، الأمر الذى أصبح أكثر صعوبة الآن؛ حيث إنه قبل عامين كان "ستيفن" قد تعلم الكلام، وهكذا كشفت طريقة حديثه النقاب عن مشكلته. همست "جنيفر" قبل توجهها إلى غرفة الملابس بالملعب: "أرجوك، يا أبى، حاول أن تمنع "ستيفن" من الهتاف خلال المباراة".

وحينما بدأت المباراة، أصبح "ستيفن" مفعمًا بالحماسة. "هيا يا "جنيفر"!" هتف بطريقة كلامه البطيئة والمتلعثمة. شعرت "جنيفر" بالارتباك والإحراج ورفضت أن تنظر إلى أخيها. كانت تعرف بأنها خذلته؛ ولم تكن السهم القوى الثالث.

ومع ذلك، كانت "جنيفر" تغدق على أخيها الحب والاهتمام بالمنزل. وبقيت مهاراته الحركية ضعيفة المستوى، لذا بذلت "جنيفر" و"جيرى" و"ترودى" قصارى جهدهم لجعل خطه الردىء مقروءًا. وأكد "ستيفن" لـ"جنيفر" يومًا: "إننى أستطيع القيام بذلك، فقط أعطنى الوقت".

كان أكبر تحد بالنسبة لـ"ستيفن" هو ببساطة التحرك من مكان إلى آخر، وفى صباح أحد الأيام المعتادة، سمعت "جيرى" صوت ارتطام صادر من المطبخ. قالت "جيرى"، وهى تسرع إلى جوار ابنها: "سقط مرة أخرى".

وفى الوقت الراهن، كان "ستيفن" قد سقط عدة مرات حتى أن ركبتيه كانتا بهما الكثير من الندب والجروح. وعلى الرغم من ذلك، لم يبك "ستيفن" مطلقًا عند وقوعه. بل إنه كان يتمتع بروح الدعابة بخصوص هذا الشأن. ففى أحد الأيام بمجرد أن سقط حضر والداه ليساعداه على النهوض فأخذ يضحك وكأن شيئًا لم يكن.

أخبرت "جنيفر" مدير مدرستها الثانوية فى أحد الأيام من شهر مارس عام ١٩٩١ قائلة: "إننى حقًا فى حاجة للذهاب إلى هذا المعسكر. إنه فى غاية الأهمية بالنسبة لى".

يُعقد معسكر "بيوميلا"، الواقع على بعد خمسة وعشرين ميلاً جنوبى منطقة هونولولو، مرتين فى العام ولمدة أربعة أيام لمساعدة الطلاب فى مواجهة التحديات وتنمية المهارات القيادية ومواجهة المخاوف والمشاكل. لقد بدأت "جنيفر" فى إدراك أن العقبة الكبرى فى حياتها هو العذاب الذى تشعر به حيال ذكر حالة "ستيفن" لأصدقائها.

وفى عصر أحد الأيام بالمعسكر، وأثناء ما كانت تسير مع أحد زملائها من المدرسة الثانوية، شعرت "جنيفر" أن مشكلتها تظهر إلى السطح، وتدفقت الكلمات. فأخبرت الزميل: "لى أخ، لم أكن حقيرة قط فى التعامل معه، ولكن بطريقة ما كنت كذلك. ولم أرغب مطلقًا فى مواجهة حقيقة كونه يعانى من الإعاقة. وكنت أريد دومًا التظاهر بأن الأمر قد ينصرف إلى حال سبيله"، وعندما انتهت "جنيفر" شعرت أخيرًا بأن حملاً ثقيلاً وُضع عنها.

وفى اليوم الأخير من المعسكر، كتب كل طالب عن الخوف أو المشكلة التى تخطاها على لوحة من خشب الصنوبر. ثم يقوم صاحب المشكلة بعد ذلك بكسر اللوحة بضربة شديدة باليد أو القدم، والتى ترمز إلى اختراق العقبة. وعلى لوحتها، طبعت "جنيفر" مشكلتها بحروف كبيرة، ثم بطشت بقوة ناحية اللوحة، إلا أنها لم تفلح حتى قامت بمحاولتها الخامسة؛ حيث كان هناك دوى صوت تصدع الخشب إلى جزءين.

وفى اليوم التالى، وبوصولها إلى المنزل، ألقت "جنيفر" بذراعيها حول أمها وقالت: "أنا حرة يا أمى! أنا حقًا حرة".

فى هذه اللحظة، كان قبول "جنيفر" لأخيها كاملاً. وفى ذلك الخريف، وفى أول مباراة لكرة السلة لها لذلك الموسم، سمعت صوت أخيها المدوى مرة أخرى مشجعًا لها. استدارت نحو أخيها ملوحةً بنشاط له. وفى تلك اللحظة، حدث أبوها نفسه: *الأسهم الثلاثة مربوطة معًا حقاً.*

ولمدة ثلاث سنوات، بداية من عام ١٩٩٠، التحق "ستيفن" بمدرسة تأهيلية متخصصة. ولا يزال التعليم يمثل مشقة بالنسبة له، إلا أن مهارات "ستيفن" فى الكلام والكتابة قد تحسنت لتصل إلى مستوياتها الطبيعية. بالإضافة إلى أن حركته الجسمانية كانت تقترب من المعدل الطبيعى. وفى الحادية عشرة من عمره، التحق بصف يتناسب مع عمره. فكان بإمكانه الركض والقفز - ومثل "جنيفر" - بدأ يلعب كرة السلة.

وفى عام ١٩٩٢، حاز "ستيفن" على انتباه "لين واهى"، زوجة حاكم ولاية هاواى، "جون واهى". ولقد ترأست السيدة الأولى لولاية هاواى برنامج "اقرأ لى" والذى يشجع الناس على القراءة للأطفال، ونظرًا لتأثرها بمدى مساعدة القراءة لـ "ستيفن"، فقد رتبت مع مجلس الأمية التابع للحاكم لتكريم أسرة "كونيشهيما".

وفى استقبال حافل بقصر الحاكم، قدمت "جيرى" "ستيفن"، وروت لأكثر من مائتى قائد كفاحه على مدار السنوات، ولقد لقى احتفاءً عظيمًا.

وفى مارس عام ١٩٩٣، قدمت المنظمة المحلية بولاية هاواى والتابعة للصليب الأحمر الأمريكى جائزتها فى مجال العمل الإنسانى لعام ١٩٩٣ إلى "لين واهى"، والتى طلبت من "ستيفن" كتابة إهداء يقدمه فى حفل تسليم الجائزة لها . ولساعات فكر "ستيفن" بعمق فيما سيقول. وفى النهاية، أوجز قوله بشأن ما تعنى القراءة بالنسبة له، وبالقيام بذلك أوضح مسيرة الانتصار الخاصة بأسرة "كونيشهيما". "قرأت أسرتى لى، والآن أستطيع أن أقرأ لنفسى".

كان هذا مجهود أسرة بأكملها. تعاون كل من الأم والأب والأسهم الثلاثة بما فيهم "ستيفن" نفسه. كل أسهم بطريقته الخاصة ـ نصيحة الأب، دراسة الأم ومثابرتها وتضحيتها، قراءة البنات وعزفهن للبيانو وإغداق العناية (على الرغم من صعوبة ذلك فى بعض الأوقات). أوضح كل ذلك القوى المساعدة فى الشفاء التى يمكن أن تهبها وحدة الأسرة وترابطها.

يتضح نوع من الروابط القوية الأخرى فى الروابط القومية؛ حيث المناسبات التى يبذل فيها الناس كل ما فى وسعهم طوعًا لحماية حرياتهم ولمساعدة أبناء البلد الواحد.

مسألة شرف

"آلان شيرمان"

فى ٢٦ مايو، عام ١٩٤٠، أثناء اجتياح جيوش "هتلر" لفرنسا، تقهقرت القوات البريطانية والفرنسية بعشرات الآلاف إلى ميناء دونكيرك الفرنسى الصغير، ومن دونكيرك لم يكن هناك مكان ليذهبوا إليه سوى القنال الإنجليزى.

كان الأسطول الإنجليزى الجبار لديه القليل من السفن الصغيرة أو خفيفة الحركة الكافية من أجل مرور الرجال وإجلائهم، وما كان فى وسع العالم الحر القيام بشىء سوى الجلوس إلى جانب الراديو فى يأس وإحباط، فى انتظار الأخبار بأن تلك الجيوش الهائلة من الرجال الشجعان قد لقوا الهزيمة.

ثم، فى الساعات الأولى من ٢٧ من مايو، تجلت المعجزة. جاء من كل مكان بالجزر البريطانية ـ صيادون فقراء بزوارق صيد متهالكة، والنبلاء باليخوت والرياضيون بالمراكب الشراعية والزوارق البخارية. وأبحرت أول دفعة من هذا الأسطول المتنوع، بقيادة رجال بلا سلاح أو زى رسمى، على ضوء القمر من مدينة "شيرينس"، محدثة ضجة خلال المياه. وعندما أشرقت شمس الصباح على شواطئ "دونكيرك"، وصلت أولى المئات من الزوارق الصغيرة إلى الشاطئ. أسكت أزيز القوات الجوية الألمانية هتاف الجنود المحبوسين، والتى كانت تحلق فوق الشاطئ وتقصفه بالقنابل. كما أسكته أيضًا أصوات فرقعة الطائرات الإنجليزية المقاتلة التى كانت تحاول ردع هؤلاء الجنود.

وفى ظل تلك الحرب الجوية الضارية، استمرت معجزة "دونكيرك" لمدة تسعة أيام وليال. هكذا، تم إنقاذ حياة ٣٣٨,٢٢٦ بريطانى وفرنسى.

وفى ١٨ يونيو، أعلن "ونستون تشرشل" الآتى: "دعونا نتمسك بواجباتنا وبالتالى نتحمل تبعاتها، وإن بقيت الإمبراطورية البريطانية ورابطة شعوبها لآلاف السنوات، فسيتذكر الرجال: "كانت تلك هى أفضل الساعات"".

إننى أكن عظيم التقدير والاحترام لشعب الجزر البريطانية والذى قد عشت وعملت بينه، فعلى الرغم من التنوع الكبير الموجود بينهم على مستوى تفكيرهم وبرغم قدرتهم على التصريح عن تباينهم أو اختلافهم فى الرأى، فحينما يكون أحدهم فى حاجة، لمساعدتهم فإنهم يكونون من أوائل الأمم الجريئة التى تهب لصالح القضية المشتركة.

عندما يتحد الناس على هدف، لا تُحترم الاختلافات فقط، بل ويمكن تقديرها حقًا لقيمتها التعاونية.

الاختلاف داخل المجموعة

"جان مارى لاسكاس"

نحن متحمسون، الجماعة كلها، نتحدث عن قدر المرح الذى سيكون به الأمر. حفلة طلاء! سنحضر مجموعة من الفرش الدوارة وبعض قطع القماش الكبيرة لتغطية الأرضية والأثاث وعلبًا من المواد المبطنة للطلاء والقليل من الألوان المبهجة، وسيخرج جميعنا للتنزه وسيتم طلاء تلك الغرف فى لمح البصر.

تقول "سو": "سيكون الأمر أشبه باحتفالية! ستتوافد مجموعة كبيرة وتجتمع من أجل إبداع شىء مدهش".

"عظيم!" قلتها شاعرًا بالحماسة مثل الجميع؛ حيث إنه منزلى الذى يتحدثون عن طلائه، ومن الواضح أننى أخطأت عندما أخبرت المقاول الذى قام بالتجديدات بألا يزعج نفسه بالطلاء؛ فأنت تنسى كم قد يكون من الممل أن تغطى أربع غرف بطبقات متعددة من الطلاء المطاطى.

قال "جاك": "سيعمل جميعنا بنشاط ومعًا، وسيكون الأمر بمثابة انفجار".

فى هذه اللحظة قاطعت "بيث" الحديث لتعبر عن موقفها. بدت متجهمة. وأعلنت: "حسنًا، أنا لا أطلى".

أرجوك بحق الله! كانت هذه نظرة التوسل التى سادت الغرفة.

قالت: "انصت! هناك سبب لأدفع لرجل عشرين دولارًا فى الساعة من أجل طلاء بيتى. هذا السبب هو أننى لا أستطيع طلاء المنازل".

قال "بيل"، خطيبها: "الأمر لا يتعلق بالطلاء فى حد ذاته. إن الأمر يتعلق بالعون والمساعدة، إن الأمر يتعلق بإنجازنا لأمر ما معًا".

قالت "بيث": "حسنًا، ماذا عن المساعدة بإعداد الطعام أو أى شىء من هذا القبيل بدلاً من ذلك؟".

رائع. هذا ما يقوله الجميع. رائع. إلا أن "بيث" حُرمت بدون كلفة من وعى المجموعة والذى تكون على مدار الأسبوع وتوافدت الخطط الخاصة بحفلة الطلاء.

ووافق سبعة عشر شخصًا على الحضور، وجاءوا يحملون الهدايا واحدًا تلو الآخر. جاءت "ليزلى" بعصا طويلة لتساعد فى طلاء السقف وجاء "نانسى" و"جاك" بالفرش الدوارة والأوعية المسطحة، وابتدع "فينس" و"كريس" ما يسهل طلاء الزوايا والحواف، وقامت "سو" و"هايدى" بتغطية الأثاث بالبلاستيك. وانقسمنا إلى فرق: مجموعة فى الطابق العلوى فى دورة المياه، وأخرى فى حجرة المكتب وشخصان فى بئر السلم، ومجموعة مشاكسة فى حجرة نوم الأطفال.

وبقت "بيث" فى المطبخ. وقالت لمن لم يسمعها من قبل: "أنا لا أطلى". ويمكنك أن تستشعر مدى ما بها من استياء فكان شعورها واضحًا كمثل رائحة الطلاء تدور حول المنزل.

وبروح الفريق قمنا بتقسيم أنفسنا إلى فرق ومجموعات. الفريق الأصفر (دورة المياه) فى مقابل الفريق الأزرق (حجرة نوم الأطفال) فريق اللون السكرى أ (حجرة المكتب) فى مقابل فريق اللون السكرى ب (بئر السلم). وسريعًا ما ينافس الفريق الأزرق الفريق الأصفر فى الحصول على أفضل سقف، فى حين يتحدى فريق اللون السكرى أ فريق اللون السكرى ب فى مسابقة طلاء إزار الحائط.

أعلن الفريق الأصفر (فريقى): "سنأخذ استراحة!" لأننا مصرون على ألا نهتم بالمسابقة. (كما أننا نكره الخسارة). بالإضافة إلى ذلك، آلمتنا ظهورنا.

وذهبنا إلى المطبخ لنجد "بيث" تقف على إعداد الشطائر والمخللات الصغيرة والمنظمة بعناية وخليط من الخضراوات. هذا هو أنسب وقت لتناول الطعام. لأن عند مجرد التفكير فى الأكل يأتى الجوع. انتزعنا الشطائر الجيدة جميعها قبل أن يكتشف الفريق الأزرق وفريقى اللون السكرى أن الغداء فى انتظارهم. وقفنا هناك نمضغ الطعام ونناقش استخدام تقنيات تغطية الأرضية أثناء عملية الطلاء ومن ثم استئناف العمل.

وفى استراحتنا التالية، اتجهنا إلى المطبخ لنجد "بيث" تقف على الحوض تغسل نبات الخس. وبالتفكير فى الأمر، فإنه من اللطيف أن تكون دومًا هناك حيث تركناها. أشارت إلى مائدة تزخر بالكعك وكعك البرونى وبعض الأنواع الرائعة من كعك جوز الهند، فقط تبقى منها اثنان، شكرًا للفريق الأزرق والذى قاطعنا فى الوقت المناسب؛ حيث كانوا يشعرون بجوع شديد.

شاهدت "بيث" تقف عند ذلك الحوض وفكرت فى أمى، أصدقاء أمى وكل شخص يذكرنى بها. الأم هى من يكون دومًا هناك، تمامًا حيث تركتها.

وفى الساعة التاسعة، هبطت روح الفريق وعزمنا على الانتهاء من العمل الرهيب. كان جميعنا موجودًا بحجرة نوم الأطفال، والتى استغرقت وقتًا طويلًا حتى يتشرب الخشب المادة المبطنة للطلاء؛ فى حين استشاط القليل من الناس غضبًا، متسائلين عن صاحب هذه الفكرة الخرقاء.

قالت "بيث" أثناء دخولها الغرفة: "هيا يا شباب، ثمة شخص سيتأذى". نظرنا إليها. كنا نحتقرها لأنها ليست جزءًا منا، والآن نحن نحبها لنفس السبب. ونحبها لما قالته فيما يلى: "هيا إلى الطابق السفلى لتناول العشاء، ثم يمكنكم التنظيف فيما بعد".

عدنا إلى المطبخ لنجد نوعين من اللازانيا والخبز المقرمش وسلطة بالجبن الإيطالى والجوز الأمريكى المحمص. ملأنا أطباقنا وجلسنا على المقاعد أو أرضية المطبخ وكأننا عمال بناء منهكون، واضعين عشاءنا فى حجرنا.

قال "فينس" لـ "بيث" والتى بدت كمثل أى أم تتوقع أدنى قدر من الشكر والامتنان: "نحن فى غاية السعادة لأنك لا تطلين".

أعجبت بموقف "بيث" على الرغم من أن موقفها هذا فى البداية هو ما أحدث شقاقًا عاجلًا بين المجموعة؛ فجميعهم استشاطوا غضبًا قائلين: "ماذا تقصدين بأنك لا تطلين؟ ليس منا أحد يطلى!" ومع ذلك، تعلمت المجموعة على مدار اليوم من ضربة الفرشة درسًا عن التعاون وقيمة الاختلافات على وجه الخصوص. وبالتالى قدروا بلا شك موقف "بيث". فبالنسبة لمعظم الناس الذين "لا يطلون" قد يلتزمون بالجلوس فى منزلهم ببساطة ويتحاشون النظرات الساخطة والفظة. إلا أن "بيث" لم تفعل ذلك بل عرضت ما يمكنها تقديمه، وكانت النتيجة النهائية بالنسبة للمجموعة تجربة أعظم مما كان من الممكن أن يستمتعوا بها فى غيابها. هكذا، يمثل الفريق المتحد سواء فى البيت

أو فى العمل موضعًا يستفيد فيه من نقاط القوة بينما ينحى نقاط الضعف جانبًا ـ وقد أصبحت هذه المسألة نقطة ذات أهمية كبيرة فى العالم الذى يقوم على الاعتماد المتبادل.

فى الختام

من جديد لا يعنى الاتحاد التماثل. فى حقيقة الأمر، يُدعم الاتحاد بالتنوع والاختلاف ـ مادام أن هناك وحدة الهدف. يعرف الأشخاص ذوو النجاحات اليومية كيف يكونون أعضاء فريق واحد، فهم يعرفون كيف يعملون معًا فى مجموعات، وهم ليسوا منسجمين فقط مع بعضهم البعض، بل يوجد بينهم أيضًا روح التعاون. بالإضافة إلى ذلك، فهم لا يقلقون بشأن تنحية اهتماماتهم الشخصية جانبًا لصالح المصلحة العامة. بالطبع هذا لا يعنى أنهم يهجرون ما هم عليه لمجرد المزج والاختلاط فى المجموعة، بل إنهم يعظمون نقاط قوتهم ويوجهونها ناحية قضايا رابحة. إنهم لا يجدون السعادة فقط فى نجاحات الآخرين، بل إنهم يجاهدون من أجل جعل تلك النجاحات حقيقة أيضًا. هكذا، فهم يعرفون أنهم أقوى عندما تجتمع "السهام جميعها" معًا ويبحثون عن نقاط القوى فى الآخرين من أجل رسم لوحة فنية لحياة أفضل يشترك فيها الجميع.

تأملات

- وحدت عائلة "كونيشهيما" وقتها وحبها ومواهبها لحساب "ستيفن". ما الأهداف التى تتحد عليها أسرتك أو فريق عملك أو أية مجموعات أخرى؟ هل الجميع لديهم رؤية واضحة بشأن تلك الأهداف؟
- جاهدت أخت "ستيفن" علنًا التزامًا بواجباتها تجاهه. إلى أى مدى أنت ملتزم بواجباتك تجاه جهود فريقك؟
- فكر فيمن تحب حبًا جمًا؛ هل تقضى وقتًا طويلًا فى التفكير فى نقاط ضعفهم أم أنك تمدح نقاط قوتهم وتتفاءل بها؟
- كانت نقطة القوة لدى "بيث" هى الطهى. فى أثناء ما تفكر فى شخص تتعامل معه كثيرًا، ما هى نقاط القوة التى تراها فى ذلك الشخص والتى تختلف عن نقاط قوتك؟ وما هى نقاط القوة التى تتمتع بها ولا يتمتع بها أعضاء الفريق الأخرون؟ كيف يمكن دمج نقاط القوة المختلفة الخاصة بك بطريقة متعاونة؟

المزيد من التأملات حول
الاتحاد

العمل معًا

يعتبر إيجاد الاتحاد بين التنوع والاختلاف أحد التحديات الكبرى للحضارة، ومع ذلك فإن العمل معًا ضرورى من أجل سعادة الجميع ورفاهيتهم.

الاجتماع معًا هو البداية، والبقاء معًا هو التطور والارتقاء، والعمل معًا هو النجاح.

ـ "هنرى فورد"

■ ■ ■

هناك أجزاء من السفينة، إن وضعت وحدها فى المياه قد تغرق؛ فمثلًا قد يغرق المحرك. وقد تغرق مروحة الدفع، ولكن عند وضع أجزاء السفينة معًا لبنائها، فإنها تطفو.

ـ "رالف دبليو. سوكمان"

The Treasure Chest

تنقيح "تشارليز إل. ويليس"

■ ■ ■

أعلم أننى قد أبدو كذابًا أو أبله إن قلت إننى حظيت بأفضل مقعد من المقاعد الثلاثة بمركبة أبولو ١١، ولكن يمكننى القول بصدق ورصانة بأنى راض تمامًا عن المقعد الذى حظيت به. لقد صُممت هذه المغامرة من أجل ثلاثة رجال، وأعتبر موقعى الثالث ضروريًا مثله مثل الاثنين الآخرين.

ـ رائد الفضاء "مايكل كولينز"

(أبولو ١١، أول رحلة استطلاعية إلى القمر، كان ربان المركبة أثناء ما هبط "أرمسترونج" و"ألدرن" على سطح القمر)،

Carrying the Fire: An Astronaut's Journey

بناء الفريق

تزداد فرصنا فى النجاحات اليومية، عندما نحيط أنفسنا بفريق أو شبكة من الأفراد الآخرين العظماء.

ذات يوم حاول صبى صغير رفع حجر ثقيل، ولكنه لم يستطع زحزحته. قال والده فى النهاية، ملاحظًا إياه: "هل أنت متأكد من أنك تستخدم كامل قوتك؟".

صاح الصبى: "نعم، أنا أستخدمها!".

قال الوالد: "لا، لست كذلك لأنك لم تطلب منى أن أساعدك".

ـ مقتطفات

■ ■ ■

لا تخش مَنْ لديهم أفكار أفضل أو حتى من قد يكونون أكثر ذكاءً منك.

أوضح "ديفيد أوجيلفى"، مؤسس شركة "أوجيلفى وماثر" للدعاية والإعلان، هذه النقطة لرؤساء الأقسام الذين تم تعيينهم حديثًا من خلال إرسال مجموعة دمى متدرجة الحجم لكل واحد منهم.

وكانت رسالته فى أصغر دمية: "إذا قام كل منا بتعيين أفراد أصغر حجمًا منا، فسنصبح شركة من الأقزام. ولكن إذا قام كل منا بتعيين أفراد أكبر حجمًا منا، فستصبح شركة "أوجليفى وماثر" شركة عمالقة".

ـ "دينيس وايلتى"

PRIORITIES

■ ■ ■

يعين الممتازون رجالًا ممتازين من الدرجة الأولى، ويعين الرجال من الدرجة الثانية رجالًا من الدرجة الثالثة.

ـ "ليو روستين"

مزج المواهب

يضيف تنوع المواهب والأفكار مذاقًا للحياة، ويفتح الطريق للعمل الجماعى والتعاون بين الأفراد.

أنت لا تتناغم وتنسجم عندما يغنى الجميع معك نفس النغمة الموسيقية.

ـ "دوج فلويد"

■ ■ ■

الهدف من الزواج ليس التفكير المتماثل، بين الزوجين ولكن التفكير معًا.

ـ "روبرت سى. دودز"

■ ■ ■

يكمل الزوج والزوجة بعضهما البعض، ويصبح الكيان الأسرى بأكمله أقوى وأكثر روعة من الطرفين كل على حدة.

ـ "وليام جيه بينيت"

■ ■ ■

تنمو الكثير من الأفكار عند غرسها فى عقل آخر أفضل من حيثما نبتت.

ـ "أوليفر وندل هولمز"

■ ■ ■

من الممكن أن تتحول الفكرة إلى رماد أو سحر، اعتمادًا على الموهبة التى تحتك بها.

ـ "وليام بيرنباك"

■ ■ ■

عند وضع الآراء والأخلاقيات والسياسات فى الاعتبار؛ فليس هناك ما هو يضاهى الموضوعية والنزاهة. إن أفضل ما يمكننا تمنيه هو أن تمكن الحرية الآراء الشخصية الموضوعية من الالتقاء لتكمل بعضها البعض.

ـ "جان دى أرميسون"

■ ■ ■

تحقيق الفوز لكلا الطرفين

تعتمد معظم الحياة فى طبيعتها على التكاتف والتضامن؛ لذا، فإنه عندما نحط من قدر الآخرين، فإننا نحط من قدر أنفسنا، وعندما نزيد من قدر الآخرين، فإننا نزيد من قدر أنفسنا.

ساعد قارب أخيك على العبور ليصل قاربك إلى الشاطئ.

ـ حكمة هندية

■ ■ ■

لا يستطيع المرء أن يبقى على شخص آخر فى الدرك الأسفل من حفرة دون أن يظل معه بالأسفل.

ـ "بوكر تى. واشنطن"

■ ■ ■

لا سعادة لأحد على حساب شقاء الآخرين.

ـ "أنور السادات"

■ ■ ■

التعاون هو القناعة التامة التى لا يستطيع أحد التوصل إليها دون أن يتوصل إليها الجميع معًا.

ـ "فرجينيا بردين"

The Process of Intuition

■ ■ ■

لن تسمو بنفسك، مادمت تحط من قدر الآخرين.

ـ "ماريان أندرسون"

■ ■ ■

هناك انتصارات للروح؛ ففى بعض الأحيان، حتى لو أنك خسرت، فأنت فائز.

ـ "ايلى ويزل"

■ ■ ■

فكر فى تلك المواقف التالية من الألعاب الأولمبية والتى فاز فيها كلا الطرفين...

برلين - بدا "جيسى أوينز" متأكدًا من فوزه فى رياضة الوثب الطويل فى دورة ألعاب عام ١٩٣٦. فى العام السابق، كان قد قام بقفز ٢٦ قدمًا و ٨,٢٥ بوصة - رقم قياسى قد يبقى لمدة ٢٥ عامًا. وأثناء سيره نحو علامة الوثب الطويل، رأى "أوينز" لاعبًا ألمانيًا طويلًا وأشقر ذا عينين زرقاوين يتدرب على الوثب فى نطاق الـ٢٦ قدمًا. شعر "أوينز" بالتوتر. كان يدرك بكياسة رغبة النازيين فى إثبات "تفوق الجنس الآرى" وخصوصًا على السود.

وفى قفزته الأولى، وثب "أوينز" سهوًا عدة بوصات مبتعدًا عن لوحة الانطلاق. كما أنه خالف قواعد اللعبة فى المحاولة الثانية أيضًا. وكانت له محاولة واحدة قبل استبعاده من المسابقة.

عند تلك النقطة، قدم الألمانى نفسه على أنه "لوز لونج"، والذى قال لـ "أوينز"، مشيرًا إلى وثبتيه: "يجب أن تكون قادرًا على التأهل وأنت مغمض العينين!".

ولبضع دقائق تالية، تحدث كل من ابن المزارع الأسود والرجل الأبيض رمز الرجولة النازى. ثم اقترح "لونج" اقتراحًا. ونظرًا لأن المسافة التأهيلية كانت ٢٣ قدمًا و ٥,٥ بوصة، فما المانع من وضع علامة على بعد بوصات عدة قبل لوحة الانطلاق والوثب من هناك، فقط لضمان نجاح الوثبة؟ وفعلها "أوينز" وتأهل بسهولة.

وفى الدور النهائى، حقق "أوينز" رقمًا قياسيًا وحصل على اثنتين من أربع ذهبيات. وكان "لوز لونج" أول شخص هنأه - فى حضور "أدولف هتلر".

ولم ير "أوينز" "لونج"، والذى قُتل فى الحرب العالمية الثانية، مرة أخرى مطلقًا. وفيما بعد كتب "أوينز": "يمكنك أن تذيب كل الميداليات والكئوس التى حصلت عليها ولن تساوى قيراطًا من مشاعر الصداقة التى أكنها لـ "لوز لونج"".

- "ديفيد ويلتشنسكاى"

The Complete Book of the Olympics

■ ■ ■

إنسبروك - فى عام ١٩٦٤، تميز الإيطالى "يوجينيو مونتى" و"سيرجيو سيروباس" فى مسابقة رياضة التزلج الثنائى للرجال. وفى أثناء انتظارهما للجولة الثانية، كان الفريق البريطانى قليل الشأن والمكون من "تونى ناش" و"روبين ديكسون" فى حالة من اليأس والقنوط؛ فبعد الجولة الأولى المثيرة، كسر محور دوران العجلة الخاصة بزلاجتهما، وبدا أنه من المحتم أنهما قد ينسحبان من السباق.

تصرف "مونتى"، والذى استكمل جولته الثانية بالفعل، بسرعة؛ حيث نزع محور العجلة الدوارة من زلاجته وأعطاها إلى "ناش". وفى إحدى كبرى الهزائم فى تاريخ الألعاب الأولمبية،

فاز الفريق البريطانى بالميدالية الذهبية؛ فى حين انتهى الأمر بالرياضى "مونتى" بالمركز الثالث.

وبعد أربع سنوات، قاد "مونتى" فريقه فى التزلج الثنائى والرباعى للرجال للفوز الأولمبى.

- "باد جرينسبان"

Parade




ALL RIGHTS RESERVED UPLOAD BY
Abu bader

نجاحات
عظيمة يومية

تخطى المحن

إذا اشتدت العاصفة؛ فلا تتوقع رحلة آمنة.

- "بى. بى. سوليفان"

سواء أكنا نعمل منفردين أم بالتعاون مع الآخرين، فإنه من الممكن أن نواجه بعض المحن والصعاب. لذا، فإن تحديد أى الطرق نسلك لمواجهة تلك المحن من الممكن أن يقوى أو يضعف قدرتنا على الوصول لتلك الأهداف التى اخترنا تحقيقها، و لحسن الطالع فإن معظم الصعوبات التى تواجهنا فى الحياة غالبًا ما تكون لصالحنا؛ وذلك لما فيها من تحد لقدراتنا لكونها تلقننا دروسًا عظيمة فى الحياة؛ فهى تسهم فى رفعتنا وتثبيت أقدامنا أكثر وأكثر.

تشتمل المبادئ التى تساعد فى تخطى عقبات الحياة على:

- القدرة على التكيف.
- الشهامة وكرم الأخلاق.
- المثابرة.

١٦

القدرة على التكيف

"طالما أن هناك حياة فهناك خطر"

– "رالف والدو إيمرسون"

على الرغم من أن البعض قد ينحنى أمام المحن أو تُكسر شوكته؛ فإن البعض الآخر يتأقلم بسرعة مع البيئة المحيطة ويتغلب على المصاعب التى تواجهه. إن القدرة على التكيف وتحقيق الاستفادة القصوى من الشدائد والمحن هى حقًا اختبار "للنجاحات اليومية".

وعلى مدار سنوات، نشرت مجلة ريدر دايجست مئات القصص المؤثرة والمثيرة لأشخاص تغلبوا على جميع الصعاب التى يمكن أن يتخيلها أى شخص – بداية من الاعتداء الجسدى وفقد الأحباب وحتى الأزمات الاقتصادية العنيفة والكوارث الطبيعية والمزيد والمزيد. حاول تذكر القصص التى ذكرت آنفًا فى هذه المجموعة والتى شملت قصة "جون بيكر" و"بيتى فورد" و"والت ديزنى" و"مايا أنجلو" و"لوبا جريكاك". كل واحد من هؤلاء يعتبر أمثولة على التغلب على المحن والصعاب التى واجهته. رغم أن كل تجربة تعتبر فريدة مثلها مثل الشخص الذى مر بها، إلا أنه يوجد بعض النقاط المتشابهة فى كيفية مواجهة الأشخاص الناجحين للمحن والصعاب والتغلب عليها. هكذا، تبدو العديد من نقاط الشبه هذه جلية فى قصة "رسالة أشجار القيقب" والقصتين التاليتين.

"رسالة أشجار القيقب"

"إدوارد زيجلر"

أعرف عنه أنه رجل حكيم يعيش فى عزلة هو وزوجته؛ ولكنه، كما قال، كان على استعداد لاستقبالى إذا ما حدث وذهبت إلى بلدته نيوانجلند.

لقد سمعته يتحدث منذ سنوات طويلة مضت، ومؤخرًا قرأت العديد من كتبه. فى ذلك الوقت، كنت أبحث عنه متمنيًا أن تخفف حكمته من حدة الحزن والكآبة التى نغصت علىَّ أيامى. لقد اجتمعت المحن والخسائر المالية من ناحية وإعاقة قديمة من ناحية أخرى مما أفقدنى الشعور بطعم الحياة.

وفى أحد الأيام الصافية من أواخر فصل الشتاء، وجدته فى مزرعته القريبة من مدينة كورنث بولاية فيرمونت، والمحاطة بالحقول والغابات المكسوة بالثلوج. بعد سنوات من الكتابات والمحاضرات وكذلك مساعدة الآخرين؛ وذلك باعتباره رجل دين" و"طبيبًا للأرواح"، فإن "آدجار إن. جاكسون" فى ذلك الوقت كان يطبق حكمته على نفسه لأنه قد أصيب بسكتة دماغية حادة تسببت فى إصابة جانبه الأيمن بالشلل وأفقدته القدرة على الكلام.

كان التشخيص المبدئى لحالته خطيرًا. وأخبر الأطباء زوجته "أستل"، ذات الثلاثة والخمسين ربيعًا أن استعادة قدرته على الكلام بعيدة الاحتمال. ومع ذلك استطاع، وخلال أسابيع قليلة، أن يتحدث مرة أخرى بل وكان مصممًا على استعادة الكثير من قدراته أيضًا.

قام من مكانه ليحيينى. كان رجلاً ذا مظهر مميز وقامة متوسطة الطول، أخذ يتحرك ببطء على عصا تساعده فى الحركة. وكان فى عينيه بريق واضح للغاية. قادنى إلى غرفته التى تراصت فيها الكتب الجديد منها والقديم، والتى كانت تحيط بمكتب عليه كمبيوتر مزود ببرنامج معالج الكلمات ورزمة من الأوراق وعدد كبير من المجلات.

قال إنه كان سعيدًا جدًا عندما علم أن كتبه قد ساعدتنى كثيرًا؛ ولكنى أضفت قائلاً إنه ظهر بحياتى سلسلة من الإخفاقات أصابتنى بحزن شديد لم أستطع تحمله.

فرد قائلاً: "إنك مصاب بفاجعة، على ما يبدو".

فقلت له معترضًا: "لكنى لم أفقد أحد أحبائى".

فرد علىّ قائلاً: "ومع ذلك فأنت تمر بتجربة محزنة للغاية وأهم ما بالأمر أنك يجب عليك التألم كثيرًا بسبب تلك الأحزان، لكن فيما بعد ابحث عن السلوان عن طريق تعلم كيفية التعايش معها". ثم أضاف قائلًا: "هناك أشخاص لا يستطيعون التعايش مع أحزانهم، فهم ينهون حياتهم بمرارة وإحباط ويعجزون عن إيجاد السلوان، فى حين يستطيع البعض الآخر - ممن يستغلون حالة الحزن بمهارة - اكتساب المزيد من الرقة والتحلى بالإيمان، ولهذا السبب فإنك كثيرًا ما تسمع أنه يجب علينا البوح بأحاسيسنا والتعبير عن مشاعرنا؛ وهذا جزء من

عملية الحزن نفسها، واعلم أنه بعد قيامك بكل ذلك سيأتى الشفاء".

ثم قال لى: "دعنى أرِكَ شيئًا"، مشيرًا من خلال النافذة إلى مجموعة من أشجار القيقب غير المورقة والتى تقف برصانة فى مواجهة رياح شديدة تضرب بعنف أغصانها الخاوية وترسل غبارًا من ثلوج الأمس المتساقطة. إن المالك السابق قام بزراعة تلك الأشجار حول الحدود الخارجية للمزرعة التى تبلغ مساحتها ثلاثة أفدنة.

وخرجنا من باب جانبى وتحركنا ببطء على الثلج المجروش متجهين نحو ذلك المرعى. كان المرعى عبارة عن رقعة فسيحة تمتلئ بالعشب والزهور البرية فى الصيف، لكنها صارت الآن سمراء وذابلة بفعل الصقيع القاتل. لاحظت أنه يوجد بين الأشجار الضخمة أجزاءً من سلك شائك قديم.

"منذ ستين عامًا قام الرجل الذى زرع هذه الأشجار باستخدامها كسياج حول هذه المزرعة، وبذلك وفر الكثير من الجهد الذى كان سيبذل من أجل حفر أماكن تثبت بها أعمدة السياج. كان من المتوقع أن يسبب دق السلك الشائك فى لحاء الأشجار الغض ضررًا لتلك الأشجار اليافعة؛ فالبعض منها قاوم ذلك السلك والآخر تأقلم معه. لذا يمكنك أن تلاحظ أن السلك الشائك قد قُبل وأدمج فى حياة تلك الشجرة ولم يحدث ذلك مع الشجرة الأخرى الموجودة هناك".

وأشار إلى شجرة قديمة شوهها السلك. "لماذا آذت هذه الشجرة نفسها بمقاومتها السلك الشائك، فى حين أن الشجرة الأخرى أصبحت سيدًا للسلك بدلاً من أن تصبح ضحيةً له؟".

كانت الشجرة القريبة لا تحمل أى آثار على الإطلاق. وبدلاً من ظهور ندبات موجعة على طول الشجرة، فكل ما ظهر هو دخول السلك الشائك من ناحية وبروزه من الناحية الأخرى - كما لو أن مثقابًا قد استُخدم لإدخاله.

وفى أثناء عودتنا إلى المنزل قال: "لقد فكرت مليًا فى ذلك البستان من الأشجار وسألت نفسى عن تلك القوى الداخلية التى قد تمكن المرء من التغلب على الأذى، المتمثل هنا فى السلك الشائك، بدلاً من السماح له بتشويه ما تبقى من الحياة. وكيف يمكن للمرء أن يحوّل الحزن إلى نوع من النماء بدلاً من السماح له بأن يصبح نوعًا من الإقحام المدمر للحياة؟".

واعترف "آدجار" بعدم قدرته على تفسير ما حل بأشجار القيقب، ثم أكمل حديثه قائلاً: "لكن مع البشر فالأمر أيسر لأن الأمور أوضح بكثير؛ فهناك العديد من الطرق لمواجهة المحن وتخطى فترات الحزن والحداد. أولاً يجب أن تحتفظ بنظرة متفائلة فى الحياة وألا تحمل أى ضغائن فى صدرك تجاه أحد. وقد يكون الأهم من ذلك أن تحاول أن تكون متسامحًا مع نفسك، وهذا هو الجزء الأصعب فى الموضوع. فعليك أن تمضى الكثير من الوقت مع نفسك لأن الكثير منا يميل إلى المغالاة فى انتقاد نفسه. وقع معاهدة سلام مع نفسك، على حد تعبيرى. اغفر لنفسك تلك الهفوات التى قد ارتكبتها من قبل".

وبعد أن ألقى نظرة متأملة على بستان أشجار القيقب، قفل عائدًا إلى منزله وقال لى: "إذا تحلينا بالحكمة عند معالجة أحزاننا، وإذا استطعنا أن نستغرق وقتًا كافيًا فى التعبير عما بنا من ألم؛ فلن تنتصر الأسلاك الشائكة علينا. إننا نستطيع أن ننتصر على أى حزن قد يصيبنا وأن نعيش حياتنا منتصرين على آلامنا".

وظهرت "أستل" وفى يديها شطيرة من فطيرة التفاح وفى اليد الأخرى قدح من القهوة. وواصل "آدجار" حديثه قائلاً: "أحاول المحافظة على جزء متجدد ومتنام فى حياتى بتكوين صداقات جديدة والبحث الدءوب عن المعرفة بالإضافة إلى اكتساب المزيد من الخبرات الجديدة"، ثم أشار إلى الكمبيوتر الجديد وستة كتب جديدة موضوعة على مكتبه. كان يخوض معركته الخاصة؛ إذ إنه كان ما يزال محبطًا جراء الشلل النصفى الذى أصاب جانبه الأيمن ولكنه كان يرفض الاعتراف بالهزيمة.

"من الممكن أن نستغل تجاربنا الأليمة كحجة لاعتزال الحياة، أو من الممكن القبول بفرص التجديد والمحاولة مرة أخرى"، قالها ملتفتًا ناحية المرعى المكسو بالثلوج عبر الطريق. واقترح قائلاً: "لديك مشاكلك، ولدى صراعاتى التى سوف أواجهها، إذا ما قمت أنت بالعمل على حل مشاكلك".

فوعدته قائلاً: "شكرًا لك، وسوف أقوم بذلك"، وتصافحنا واتفقنا على ذلك ثم انصرفت. وشعرت أننى اكتسبت فهمًا جديدًا، وأصبح لدى الآن أسلوب لمداواة أحزانى.

وبينما كنت أقود سيارتى عائدًا ناحية الوادى، أبصرت مزرعته عبر المروج. وكانت الرياح تتلاعب بقمم الأشجار المرتفعة، تلك السياج الحية، والتى كانت لديها الكثير لتخبرنا به جميعًا؛ على الرغم من غموضها.

إن كثيرًا من محن الحياة عادة ما تكون وقتية وسرعان ما تزول حين نعثر على عمل جديد أو نصلح بين المتخاصمين أو نتعافى من نوبة برد؛ ولكن بعض هذه المحن تكون ذات أثر طويل المدى مثل فقد أحد الأحباء أو أى مرض جسدى مزمن قد يصيب الإنسان أو قد تتمثل فى علاقة أسرية فاترة أو أى حادث أليم قد يقع لأحدنا. فمثل تلك المحن ليست مؤقتة وليس من السهل إزالة أثرها من حياتنا. وفى مثل هذه الحالات، فإن قصة أشجار القيقب الخاصة بـ "آدجار جاكسون" تمدنا بالأمل والإرشاد اللازمين لمعاودة الحياة؛ فهى تعلمنا كيفية مواجهة المحن؛ بل والتأقلم معها ومواصلة السير إلى الأمام.

فى بعض الأحيان، يعنى التكيف أنك "عليك أن تقوم بما يجب عليك القيام به". ويعرف الشاب فى القصة التالية كيف يقوم بذلك على أكمل وجه.

المناضل

"ديريك بورنيت"

كان "كايل ماينارد" يحاول جاهدًا ألا يخسر قضيته ضد شاب من مدينة ملاهى "سيكس فلاجز". على مدار السنوات، قام بتطوير مجموعة من وسائل الإقناع، بداية من إثارة روح المرح والدعابة وحتى استعراض ألعاب القوى؛ كالقيام بعدد كبير من تمارين الضغط مثلاً، إلا أن العامل المسئول عن تشغيل الألعاب فى مدينة الملاهى لم يتزحزح عن موقفه. وكان من المستحيل أن يدع "كايل" يصعد إلى لعبة قطار الملاهى لأنه عندما نظر إليه لم يرى فيه نجمًا رياضيًا أو صبيًا مؤهلاً ومتوازنًا من الناحية النفسية؛ فكل ما رآه مجرد دعوى قضائية، وفى قائمة المدعى عليهم، تمامًا أسفل اسم مدينة الملاهى، رأى العامل اسمه مكتوبًا بخط غير واضح؛ لذا قال لـ "كايل" ليس هناك فرصة، يا صاح.

هكذا شعر كايل بالإحراج أمام أصدقائه ولذا هجر المزاح والفكاهة.

وأمام مائتى متفرج، عرض هذا التحدى: "اذهب وابحث عن أضخم شاب يعمل هنا، فإن استطاع أن يمنعنى عن الصعود إلى هذه اللعبة، فلن أركبها".

بالنسبة لشخص غريب، قد يبدو التحدى مثيرًا للضحك. بالإضافة إلى ذلك، قد يرى الشخص الغريب الموقف من منظور عامل مدينة الملاهى وقد يوافقه الرأى.

فرغم كل شىء، يبلغ طول "كايل ماينارد"، الواقف بجانب كرسيه المتحرك، ٩١ سنتيمترًا. وينتهى ذراعاه عند مرفقيه، وساقاه غير مكتملتى النمو. هل سيقدر شخص ما بمثل هذه البنية على الجلوس على مقاعد اللعبة؟

ولو كنت "كايل ماينارد" أو أحد أصدقائه، كنت ستتيقن من أنه لا يوجد ما هو مثير للسخرية أكثر من فكرة كونه غير قادر على ركوب لعبة قطار الملاهى. وكنت ستأمل، من أجل مصلحة أضخم موظف فى مدينة ملاهى "سيكس فلاجز"، ألا يؤخذ التحدى محمل الجد؛ لأنك بمجرد أن تدخل إلى عالم "كايل ماينارد"، فإنك تعلم أن الإعاقة لا تعنى العجز.

عندما حملت "أنيتا ماينارد" فى أول مولود لها، قام الطبيب بإخبارها هى وزوجها، "سكوت"، بأنه ليس بالإمكان رؤية ساقى الجنين باستخدام الموجات فوق الصوتية. وفى الفحص الثانى، أكد الأطباء لأسرة "ماينارد" أن الجنين له أطراف سفلية. ثم وُلد "كايل".

كان تقدير الأطباء مخطئًا فى اعتبار ما شاهدوه كأقدام مكتملة النمو، لأنها كانت عبارة

عن زوج من الأقدام المشوهة برزتا أسفل فخذى الطفل بالإضافة إلى عدم وجود يدين له.

كانت ذراعاه ضامرتين. باختصار تذكرت "أنيتا": "كان فائق الجمال. كان وجهه متوردًا، وشعره أشقر وعيناه زرقاوين وبشرته رائعة".

لم يعرف الزوجان الشابان ما سوف يأتى به المستقبل؛ إذ إنهما لم يريا أحدًا فى مثل بنية "كايل"، ولذا قررا ألا يسبقا الأحداث. وسرعان ما نسيا فكرة أن "كايل" معاق. وقال "سكوت": "قام بكل ما يقوم به أى طفل آخر. زحف ولعب بالألعاب وبكى وضحك".

وبالتأكد من أن حالة "كايل" ليست وراثية - وليس من المحتمل أن تظهر فى ذريتهما فى المستقبل - أنجب "سكوت" و"أنيتا" ثلاثة أطفال آخرين، جميعهم بنات. وكما لم يبد "كايل" معاقًا بالنسبة لوالديه، فهو لم يكن شيئًا مستغربًا بالنسبة لأخواته. فكان يلعب معهن مثل أى أخ كبير، مشاركًا إياهن فى لعبة الغميضة أو اللعب بالمسدسات المائية مع أطفال الجيران.

وقبل أن يلتحق بالمدرسة، تم تزويده بأطراف صناعية. وعلى الرغم من خفة حركته على نحو طبيعى، فإن "كايل" فى هذه الأثناء كان مقيدًا بالأطراف المستعارة؛ حيث منعته الساقان من القيام من على الأرضية. واشتمل ذراعاه على تجويف مطاطى حتى إبطيه مع وجود أجهزة مثبتة على ظهره. لم يكن مستريحًا أبدًا. وفى وقت قراءة القصة بروضة الأطفال، قد يجلس "كايل" وزملاؤه على سجادة، وحينما يحين وقت العودة إلى مقاعدهم، فقد يبقى فى الخلف حتى يساعده أحد الكبار على النهوض.

وذات يوم قال "كايل" متنهدًا: "أمى، أنا لا أريد ارتداء هذه الأشياء بعد الآن. أود أن أكون قادرًا على النزول واللعب مع الأولاد".

وكانت هذه المرة الأخيرة التى ارتدى فيها الأطراف الصناعية. وقالت "أنيتا" معلنة: "سنتخلص منها، فيمكنه الوثب والتحرك والجلوس فى وقت قراءة القصة، ثم العودة إلى كرسيه".

ونما "كايل" بلا أطراف. وعندما تعلم زملاؤه تلوين الخطوط، فعل مثلهم، ممسكًا بالألوان بين طرفى ذراعيه.

وعندما تعلموا الكتابة، تدرب على كتابة خط جميل مثله مثل زملائه. وللسير لمسافات طويلة وللابتعاد عن القاذورات، حصل "كايل" على كرسى متحرك - إلا أنه وضعه جانبًا حال تواجده فى المنزل، أو فى أى موقف يشعر أنه من الأفضل استغلال جسده الذى منحه الله إياه.

وتعلم "كايل" إطعام نفسه بنفسه وذلك بالإمساك بالملعقة بين طرفى ذراعيه (حيث يضع واحدة فوق الأخرى)، ثم يغرف الحبوب أو أى طعام لديه، ثم يدير الملعقة ويضع الطعام بإتقان فى فمه. وليس هناك أى شىء غير عادى فى ذلك؛ فقط تتطلب المحاولة قدر التركيز الذى تستغرقه أنت فى القيام بالشىء نفسه. ومع ذلك، أدى "كايل" العملية أمام كاميرات التليفزيون. ولك أن تتخيل عالمًا يأتى فيه عدد كبير من الناس إلى منزلك ليصوروك وأنت تأكل

بالملعقة. الآن، عزيزى القارئ، لقد كونت فكرة عن طريقة المعيشة فى عالم "كايل ماينارد".
وفى مرحلة مبكرة، تعلمت أسرة "ماينارد" بأكملها استخدام الدعابة والمزاح للتعامل مع الغرباء وردود أفعالهم. وأكثر من مرة، تحدث "سكوت" و"أنيتا" إلى الأولاد حول وجوب أن يغفر المرء للآخرين تطفلهم بطبيعتهم، مع العلم أنهم لهم حدود يجب عدم تجاوزها. ابتسمت "أنيتا" قائلة: "نسمح للناس بأن يحدقوا لمدة خمس دقائق تقريبًا. ثم نسأل ذلك الشخص بعنف عما استرعى انتباهه إلينا".

وذات مرة، على الشاطئ، تمادى "كايل" وبعض من رفاقه فى مزاحهم كثيرًا؛ حيث إنهم وضعوا على أطرافه صوص الطماطم، ثم خرجوا مسرعين من المياه صارخين من وجود سمك القرش، ولم ترق تلك المزحة للناس.

احترف "كايل" كرة القدم فى سن الحادية عشرة. اعتقد "سكوت" أن الفكرة جيدة، ولكن "أنيتا" لم تكن مقتنعة تمامًا. وفى النهاية تسود كلمة رجل البيت، واكتسب فريق المدرسة الإعدادية عضوًا جديدًا، على الرغم من ضآلة جسده.

إذا ما شاهدت تسجيلات الفيديو لمباريات "كايل"، ستتعجب من قدرة "أنيتا" على تحمل ذلك، رؤية ابنها يشق طريقه بمشقة فى الوحل إلى جانب كل هؤلاء، وستدهش من مدى شجاعة الفتى وقوة عزيمته لم يكن يمتلك زوجًا من الأحذية فى حياته مطلقًا نظرًا لشكل قدميه؛ ففى ملعب كرة القدم، كان يرتدى جوارب تعلوها واقية للساق - وسيلة حماية ضعيفة إذا ما قورنت بالأحذية التى ينتعلها الآخرون.

وكانت هذه هى المرة الأولى التى بدأ "كايل" يستحوذ فيها على انتباه الناس والذين وصفوه بالشجاعة وكونه مصدرًا للإلهام. وكان ذلك أمرًا غريبًا على "كايل" وأسرته؛ إذ إنه لم يحاول إلهام الآخرين أو كسب الشهرة وإذاعة الصيت لنفسه، كل ما أراده هو أن يلعب كرة القدم فقط. وعلى الرغم من ذلك، فإنه تقبل الأمر بسماحة. وكان يجيب عن أسئلة الإعلام بذكاء ونضج. وكان يؤدى عرض الملعقة لهم أيضًا.

وبدأ "كايل" تمارين القوى لتقوية ذراعيه وجذعه على نحو مثير للإعجاب.

وقرر أن الرياضة المناسبة له هى المصارعة. فى ذلك الوقت لم يقتنع "سكوت" تمامًا بالفكرة، إذ إنه كان مصارعًا سابقًا فى المدرسة الثانوية؛ ويعلم جيدًا أن المصارعة تختلف عن كونه عضوًا فى فريق كرة القدم حيث لا تقع الهزيمة على عاتق فرد واحد على وجه الخصوص. أما إذا خسر "كايل" مباراة مصارعة، فقد يرجع السبب إلى أن خصمه تفوق عليه فى الأداء؛ فهل سيستطيع أن يتعامل مع الأمر؟

وجاءت الإجابة بنعم. وعلى مدار موسمين، خسر "كايل" المباريات جميعها.

عادة ما تستغرق مباريات المصارعة وقتًا طويلًا. ففى بعض الأحيان، كان "كايل" يستيقظ فى الخامسة صباحًا من أجل إحدى المباريات ليخسرها، ثم يجلس بلا عمل فى انتظار مباراة

مصارعة أخرى فى وقت متأخر بعد الظهيرة ليخسر مرة أخرى. كان الأمر مثبطًا للعزيمة، إلا أنه رفض التوقف والاستسلام.

ولحسن الحظ، اتبع "كليف راومس"، مدرب "كايل"، أسلوبًا متفتح العقل ومبدعًا فى التعامل مع "كايل". واعترف "راموس" قائلاً: "فى البداية، لم أعرف كيف أتصرف مع "كايل". إن بنيته الجسمانية مختلفة للغاية، ثم شرعنا فى محاولة استغلال تلك البنية والنظر إليها كميزة؛ لذا، اخترعنا بعض الحركات القتالية التى سيستخدم فيها ذقنه وذراعيه".

وبدأ "كايل" فى الفوز. وبالاستعانة بجذعه القوى إلى حد هائل وبخططه الذكية، أصبح منافسًا ذا هيبة واحترام فى فئة وزن ٤٧ كيلو جرامًا.

هكذا، وجد الخصوم الذين شعروا بالإشفاق أو الأسف تجاهه أنهم يهزمون أمامه بلا شفقة؛ حتى أن بعض الآباء والمدربين اشتكوا أن "كايل" يتميز عن أقرانه بكونه أكثر قوة منهم.

ويبدو الأمر مضحكًا حتى تعرف أن "كايل" حصل ذات مرة على لقب *أقوى مراهق* بتأدية حركة الفراشة ثلاثًا وعشرين مرة مع تقييد ذراعيه بأغلال تبلغ وزنها ١٠٨ كيلو جرامات. وذات مرة، قام بتأديتها بـ١٩٠ كيلو جرامًا. وتدرب بالتدريج حتى وصل إلى وزن ٢٢٦ كيلو جرامًا. عندئذ قال: "أنا فى حاجة إلى بعض الأغلال الأغلظ".

وفى عصر أحد أيام الصيف، قاد "كايل" سيارة والدته الميني فان للذهاب إلى تدريب المصارعة، مرتديًا الأطراف الصناعية والتى تسمح له بالتحكم فى المكابح بذراعيه. وفى المدرسة، اكتشف "كايل" أنه قد نسى مفتاح المصعد الذى يؤدى بكرسيه المتحرك إلى الطابق الثانى حيث قاعة المصارعة. قال: "نعم، حسنًا"، و اندفع نحو السلم واثبًا من على كرسيه المتحرك، تاركًا إياه فى منتصف الطريق. وزحف نحو بئر السلم المتسخ والذى بدا أن فريق الركض لمسافات طويلة قد زاره مؤخرًا حيث قد عاد لتوه من التدريب.

وفيما بعد، عند عودته إلى المنزل، ذكر ذلك "الأنيتا" معترفًا لها بكل شىء. فسألته: "لماذا لم تطلب المساعدة من أحد ليحضر لك مفتاح المصعد؟" فأجاب "كايل": "لم أرغب فى الانتظار؛ بالإضافة إلى ذلك، فى بعض الأحيان "عليك أن تقوم بما يجب عليك القيام به"".

تلك العبارة الخاصة هى إحدى العبارات المتكررة على لسان "كايل"، بل إنه قد يعيد على مسامعك تلك العبارة: "أعلم ما يمكننى القيام به وسأقوم بفعله".

كانت جديته بمثابة مصدر إلهام للجميع لأنها نابعة من صورة ذاتية راسخة كالجبال وخالية تمامًا من الإشفاق أو الرثاء للنفس.

وتسلطت الأضواء مرة أخرى على "كايل" عند اقتراب نهاية مشواره بالمدرسة الثانوية، عندما أصبح مميزًا فى فريق الجامعة للمصارعة؛ ففى لعبة كرة القدم، كان السماح له باللعب

وفى إحدى المباريات، اقترب رجل فى منتصف العمر من "سكوت". لقد شاهد "كايل" على شاشة التليفزيون وأراد مقابلته لأن "كايل" أنقذ حياته.

تأثر الرجل، والذى كان يعانى من السمنة والسكرى والأمراض والاكتئاب، بموقف "كايل" الإيجابى وغير حياته إلى الأحسن. وأخبر "سكوت" قائلاً: "إن ابنك مضاد بشرى للاكتئاب".

وبانتهاء موسمه الأخير، استمر "كايل" فى موضعه ضمن صفوة المصارعين فى جنوب شرق البلاد. واحتل المركز الثانى على مستوى الأقاليم، وأثناء الشهر الذى سبق لبطولة الدولة، كان يمكث كل ليلة بصالة التمرين لمدة ساعتين أو أكثر بعد انتهاء التدريب وبعد أن يعود زملاؤه فى الفريق إلى منازلهم ويظل يتدرب بأقصى جهد. كان هدفه كل مساء، كما قال، "ألا يركن إلى كرسيه المتحرك بسبب الإعياء". وفى بطولة الدولة، لقى هزيمتين مفجعتين. ولكن نظرًا لسجله الحافل، مُنح استثناء بالسماح له باللعب فى البطولة الوطنية للمصارعة؛ حيث انتهى به التصنيف ضمن الاثنى عشر الأوائل.

واعترف "كايل" بالدهشة الحقيقية جراء الانتباه الذى لقيه نظرًا لكونه على حد تعبيره، مجرد "لاعب رياضى عادى فى المدرسة الثانوية". ولقد أوضح بعد شهرين من تخرجه، من موقعه كمتحدث فى أحد المنتديات الخاصة بالمعاقين، أنه ليس هناك أعذار؛ حيث أخبر الجمهور قائلاً: "من الممكن لأى شخص أن يتغلب على العقبات ويحقق أحلامه".

وفى أغسطس عام ٢٠٠٤، بدأ "كايل" الدراسة بجامعة جورجيا. (حيث إنه أنهى المدرسة الثانوية وحصل على درجات عالية، ويمكنه كتابة خمسين كلمة فى الدقيقة على الكمبيوتر باستخدام أطراف صناعية عند نهاية ذراعيه.) ونظرًا لأن الجامعة ليس بها فريق دورى، فقد اشترك فى نادى المصارعة؛ فهو يريد أن يستكمل دراسة الخطابة وعلم النفس الرياضى، وربما يصبح مدربًا أو مديرًا لأحد المراكز الخاصة باللياقة البدنية.

وذات مرة حكم أحد القضاة على صبى مضطرب السلوك بأن يقضى يومًا مع "كايل" ليتعلم شيئًا عن المحن والشدائد. كان هذا الصبى يعانى من مشاكل نفسية بسبب انفصال والديه، وقد تم فصله من المدرسة بسبب الشجار وهكذا ضل طريقه، وعلى الرغم من ذلك، كان "كايل" هو المستفيد من قضاء هذا الصبى يومًا معه؛ حيث عرف المعنى الحقيقى للمعاناة والمشقة. علق "كايل" على الأمر قائلاً:

"يعتقد الناس أننى أحيا حياة سيئة. انظر إلى حياتى بالمقارنة بحياة ذلك الطفل. فأنا لدىَّ أسرة جميلة تحبنى. كل شخص لديه صراعاته ومعاناته، إلا أن معاناتى تعتبر أكثر وضوحًا للعيان".

بمجرد أن تفهم ذلك، ستصبح فردًا فى عالم "كايل ماينارد". إن السحر الذى يكمن فى "كايل ماينارد" يتمثل فى قدرته على أن يجعلك تؤمن بأنك لو كنت فى موضعه، كنت ستقوم تمامًا بما قد فعل.

الآن، اعلم أنك بدأت تنظر لـ "كايل" على أنه شخص عادى إلا أن هذا لا يقلل من شأنه ومن مدى تميزه؛ فتميزه ينبع من قدرته على التصرف وكأنه شخص عادى، وعندما يقنعك بذلك، فإنك تبدأ أن ترى نفسك والناس من حولك كقوى طبيعية لا يمكن كبحها أو إيقافها. نحن جميعًا فى حاجة إلى تذكر ذلك مرة كل حين.

لدى كل شخص تحديات، فما من أحد معفى منها، إلا أن الدرس الذى علمنا إياه "كايل" أنه ليس من المفيد أن نجلس بلا عمل ونكتفى بالشكوى. فبدلاً من ذلك، تَفَهَّمْ نوع العقبة التى تواجهها وتقبلها وابحث عن طرق للتغلب عليها. هكذا، سعى وفعل ما "عليه القيام به".

عندما تأتى الحياة بالمحن والشدائد، فمن الممكن فى بعض الأحيان أن تساعدنا روح الدعابة والمرح التى تأتى فى موضعها الصحيح على التكيف والتأقلم.

العلاج بالضحك

"روبرت شيمل"

أتذكر أول مرة دخلت فيها مستشفى "مايو كلينيك" بمدينة بسكوتسديل، ولاية أريزونا، بعد أن أخبرت بأننى أعانى من السرطان. ذكرنى ذلك بالملصق الخاص بنظرية "تطور الإنسان". إلا أن الصورة التى كنت أنظر إليها كانت عبارة عن صف من مرضى صلعان ونحيفين وشاحبى البشرة يتلقون العلاج الكيميائى عن طريق حقن مثبتة داخل الوريد. ضحكت *فى قرارة نفسى قائلًا: ما يحدث هنا لا يمكن مقارنته بنظرية التطور*، وكان هذا بداية طريقى نحو الشفاء.

كنت مفتونًا بقوة الضحك وسلطانه منذ أن كنت صبيًا. كان والداى، وهما ناجيان من ألوان الاضطهاد السياسى والعرقى فى فترة من فترات التاريخ، يتمتعان بحس عالٍ من الدعابة والفكاهة وعرفانى على بعض أعظم كوميدينات عصرنا. فنشأت على مشاهدة "جاكى جليسون" وإرنى كوفاكس" و"سد سيزار" و"جوناثان وينتر" والمسرحيات الهزلية مثل The Marx Brothers و Three Stooges. وعندما كنت طفلاً، عرفت أنه إذا كان فى إمكانك أن تضحك الناس، فسيحبك الجميع. لذا، أصبح الشعور الذى ينتابنى من جراء إضحاك الناس إدمانًا بالنسبة لى. وفى ذلك الوقت لم أكن أعرف أن قوة الضحك قد تنقذ حياتى.

فى مارس عام ١٩٩٩، اشتركت فى مهرجان فنون الكوميديا الأمريكية فى آسبن بكولورادو؛ حيث يجتمع الكثير من صفوة ممثلى الكوميديا والمديرين التنفيذيين فى هوليوود والذين (قد) يتعاقدون مع هؤلاء النجوم للقيام بأعمال جديدة. كنت محظوظًا لعدة أسباب، وكنت محور حديث المهرجان، وبعد بضعة أيام، عُرض علىَّ عرض خاص من شركة "هوم بكس أوفيس" التليفزيونية. ثم جاء بعد ذلك التعاقد من أجل تسجيل ثالث أسطواناتى الكوميدية. وسريعًا ما عرضت على شبكات محطات الإذاعة العمل ببرنامج خاص بى. واختارت شبكة فوكس التليفزيونية برنامجى، "شيمل"؛ ليعرض فى خريف عام ٢٠٠٠.

وفى ٢ يونيو، عام ٢٠٠٠، وصلت إلى لاس فيجاس فى أول ظهور لى فى فندق مونتى كارلو ريزورت آند كازينو. وفى المطار، رأيت لافتة ضخمة عليها صورتى. وخارج الفندق، كان هناك لافتة أخرى عليها: " "روبرت شيمل": ٢و٣ يونيو". كنت فى طريقى نحو النجومية منطلقًا بسرعة الصاروخ.

وبعد ذلك بيومين، شعرت بالإرهاق والتعب وبارتفاع حرارة جسدى، لذا ذهبت لطبيبى. ظننت أننى أعانى من الأنفلونزا. حينها وجد الطبيب ورمًا صغيرًا أسفل إبطى الأيسر وسأل متى ظهر هذا الورم فى ذلك المكان. لم أكن أعرف؛ ولم ألاحظه من قبل. وطلب من الطبيب القيام بأشعة مقطعية وفحص للأنسجة.

وعندما استيقظت فى غرفة الإنعاش، كان هناك ضمادة كبيرة على إبطى الأيمن. ودخل طبيبى وقال إنه وجد ورمًا أكبر، فى حجم ثمرة المشمش تقريبًا أسفل إبطى الأيمن. الشىء التالى الذى أتذكره هو وجودى فى مكتب الطبيب مع أمى وأبى وزوجتى. ودخل الطبيب ومعه صور الأشعة. وأخبرنى أن الورم خبيث. سرطان. ورم ليمفاوى يعرف باسم "ليمفوة اللاهودجكين". قلت يالحظى. أصبت بمرض لم يسم باسم مكتشفه.

كان أصعب ما فى الأمر هو إخبار أولادى. لم تكن تلك هى التجربة الأولى لنا مع مرض السرطان؛ ففى عام ١٩٩٢، فقدت ابنى "ديريك" من جراء إصابته بسرطان الدماغ. كان فى الحادية عشرة من عمره. والآن، سيشاهدنى باقى أبنائى أمر بنفس المراحل العلاجية التى مر بها "ديريك" من قبل. أعلم أنه يجب علىَّ بذل أقصى جهد لأبدو متفائلًا - حتى لا يتسرب إلى قلوب أبنائى الخوف - من فقدان والدهم.

ونظرًا لأن إصابتى بالسرطان كانت فى مرحلة متأخرة حيث انتشرت الخلايا السرطانية، لم يكن العلاج الإشعاعى من ضمن خيارات العلاج. وبدلاً من ذلك سأتلقى علاجًا كيميائيًا؛ فأمامى فقط ستة أشهر إذا لم يفلح العلاج الكيميائى. وإن نجح، فأمامى فرصة ٤٩ بالمائة لأعيش سنتين بلا انتكاس. إضافة إلى ذلك، فهناك مخاطرة بأن أصبح عقيمًا وأعجز عن إنجاب أبناء مرة أخرى.

وأخبرت زوجتى: "إن مت، فأنا أعتذر لك عن كل إساءة فعلتها فى حقك".

فأجابت: "وإن لم تمت؟ فهل ستتأسف أيضًا؟".

وفى يومى الأول بـ"مايو كلينيك"، وجدتنى أجلس إلى جانب ذلك الرجل "بيل"، والذى كان يتلقى العلاج الكيميائى أيضًا. كان فى الخمسينات من عمره. كان نحيفًا وشعره يتساقط. سألته كيف كان حاله. فقال: "كما يبدو أن أكون، أنا مريض بالسرطان".

وحاولت أن أفتح معه حوارًا. "اسمى "روبرت"، مريض بالسرطان أيضًا!".

"حسنًا، لابد أنها أول جلسة علاج لك، يا "روبرت". دعنا نتحدث بعد أن تأخذ جلستين أو ثلاثًا، لنرَ كم ستكون "إيجابيًا"".

واقترحت علىَّ ممرضتى أنه يجب علىَّ تغيير مقعدى؛ حيث قالت إن "بيل" يتبنى موقفًا سلبيًا وأن الأشخاص مثله يحبطون الجميع.

وفيما بعد أخبرنى أحد أطبائى أن هناك نوعين من المرضى عند الإصابة بمرض السرطان: المرسل والمحول. فالنوع المرسل هو من يمر بالتجربة السلبية للمرض وينقلها إلى كل من حوله، أما المحول فهو من يحول السلبية إلى شىء إيجابى، وعلى الرغم من عدم درايتى بتلك المصطلحات عندما قابلت "بيل" إلا أننى أصبت القرار الصحيح حينها حيث قررت أن أصبح محولًا.

وسألت "بيل" إن كان قد اشترك فى أى من فرق تقديم الدعم للمرضى. فأجاب بالنفى؛ لم يمل إلى الاستماع إلى مجموعة من القصص المبكية. فقلت له إننى ذهبت إلى أحدهم فى الليلة السابقة لأستعد لما سأواجهه، وكانت هناك امرأة متضايقة ومهمومة لأنها ظنت أنها ستفقد جاذبيتها فى عيون زوجها بمجرد أن تبدأ فى فقدان شعرها.

وأخبرت "بيل" بأننى نظرت إليها وحدثت نفسى: *جذابة؟ سيدتى، إن كنتِ تظنين نفسك أنك تبدين جذابة الآن، فربما أنت فى حاجة إلى فحص عينيك أيضًا.*

وبدأ يضحك. سألتنى الممرضة عما قلته، فإنهم لم يروه يضحك قط. وعندما جئت إلى جلسة العلاج الكيميائى التالية، كان "بيل" هناك، يحجز لى مقعدًا؛ فكنا نتبادل النكات طوال اليوم أثناء تلقينا العلاج.

وبدأت فى إحضار أسطوانات كوميدية معى إلى العيادة للاستماع إليها أثناء تلقى العلاج الكيميائى. وقبل أن أعرف أن جلساتى أوشكت على الانتهاء، أعرت الأسطوانات إلى المرضى الآخرين، وسريعًا ما استغرقوا فى الضحك أيضًا.

وعندما كنت بالمستشفى، قطعت عهدًا على نفسى: إن خرجت من هنا، فلن أنسى قط من هم لا يزالون يكافحون المرض، كما أننى وعدت طبيبى بأننى سأستغل الكوميديا فى زيادة الوعى بمرض السرطان - وأننى لن أكف عن إضحاك الناس حتى يكف هو عن العمل.

عندما يعلم المرء أنه مصاب بالسرطان، يبدأ فى الابتهال إلى الله: "اللهم نجنى من هذا، وسأحسن الاعتناء بنفسى بعدها. سأرتب أولوياتى، وسأتعلم كيف أستفيد من يومى". وذات

مرة أثناء تلقى العلاج الكيميائى، فكرت مليًا: *أليس من المحزن أن تمرض قبل أن تسمح لنفسك بأن تستفيد من حياتك أقصى استفادة؟*

وفى الخامس من يونيو عام ٢٠٠٠، أيقنت أننى طوال حياتى لم أر الضوء المنير فى نهاية النفق المعتم. وعلى نحو عجيب، بدا مرض السرطان وكأنه أول وميض للضوء. فبالنسبة لى، كانت إصابتى بالمرض منحة وهبة. فقبل أن يحدث ذلك، كنت أقضى حياتى فى الظلام، مثل جواد معصوب العينين. وعندما شُخصت حالتى، رُفعت الغشاوة عن عينى. والآن، فإننى أتمتع بالضوء.

وهناك أمر آخر جدير بالذكر: فى الخامس من يونيو عام ٢٠٠٢، ولد ابنى "سام" - بعد ثلاث سنوات من تلقى خبر إصابتى بالسرطان.

كان "روبرت شيمل" مصممًا على أن يكون من المرضى الإيجابيين، فأولئك الأشخاص هم من أشرت إليهم فى مقدمة ذلك الكتاب - هم من يستخلصون الأحداث السلبية فى الحياة ويحولونها إلى شىء إيجابى. واختار "روبرت" أن يقوم بذلك على أتم وجه - من خلال الضحك، وليس للضحك آثار شافية فقط، بل هو معدٍ أيضًا. وعلى الرغم من أنه لا يحل جميع المشاكل، فإنه سيخفف من الحمل وسيمهد الطريق.

فى الختام

تصر المحن والشدائد دومًا على أن نجيب عن سلسلة من الأسئلة: هل سنتأقلم ونقوم بما يجب علينا القيام به ونواصل السير إلى الأمام، أم أننا سنسمح للشدائد والمحن أن تنتصر علينا؟ هل سنكون إيجابيين أم سلبيين؟ هل سنجد الفرصة ونرى بزوغ الضوء وسط الغيوم، أم أننا سنجد العواصف عند مغيب الشمس؟ وعندما أفكر فى إجابات محتملة عن تلك الأسئلة، أتذكر شقيقتى، والتى، خلال شهورها الأخيرة ومعركتها مع مرض السرطان، استغلت الفرصة واتخذت من مرضها ساحة لتدريب أبنائها وتعليمهم كيف يتغلبون ويبتسمون فى وجه المحن والشدائد. واستغلت مرضها بالسرطان لتعلمهم كيف يؤثرون فى الحياة حتى النهاية، وعقب وفاتها، تركت وصية

للنجاحات اليومية والتى لن ترسخ فى أذهان أبنائها وقلوبهم فحسب، بل فى أذهان من حالفهم الحظ وكانوا على معرفة بها. لذا، تُعد المحن والشدائد هى المرحلة التى يتم التصرف فيها بطرق تشير إلى نجاحاتنا اليومية.

تأملات

- هل تعرف شخصًا يُعد مثالاً على التعامل مع المحن والشدائد؟ وما هى الصفات المميزة التى يتحلى بها أثناء مواجهته للمحن؟
- عند مواجهتك للمحن، هل تميل إلى التكيف والتأقلم مثل "كايل"، تقوم بما عليك القيام به لمواصلة السير إلى الأمام، أم أنك تدع المحن تعوقك؟ ما أفضل الأمثلة التى تمثل قدرتك على تخطى المحن من ماضيك؟
- عند مواجهتك للمحن، هل تميل إلى السلبية أم الإيجابية؟
- استغل "روبرت شيمل" روح الدعابة والفكاهة، ليس فقط لمساعدة نفسه على التكيف والتأقلم، بل ولمساعدة الآخرين على تخطى محنهم وعوائقهم على حد سواء. فهل اشتركت فى أى مزحة مؤخرًا؟

المزيد من التأملات حول

القدرة على التكيف

تخطى الأزمة

عند مواجهة الشدائد والمحن، يجد الناجحون الطرق التى يتخطون بها الأزمات ويحققون بها الاستفادة المثلى من الظروف.

على الرغم من أن الحياة تمتلئ بالمعاناة، فإنها تمتلئ أيضًا بالعزم على تخطيها.

– "هيلين كيلر"

■ ■ ■

تتسبب المحن فى تحطيم بعض الرجال، بينما تجعل البعض الآخر يحطم الأرقام القياسية.

– "وليام آرثر وارد"

Quote

■ ■ ■

يعتقد معظم الناس أن معسكرات الاعتقال مكان مهين وبشع فيه يدوس الناس على بعضهم البعض من أجل البقاء. لم يكن الأمر كذلك إطلاقًا. كان هناك شفقة ومساندة ودعم وفهم.

وذات مرة وجدت صديقة طفولتى، "إلزا"، ثمرة فراولة فى المعسكر وحملتها فى جيبها طول اليوم لتقدمها لى تلك الليلة على ورقة النبات. هذه هى اللحظات التى أود تذكرها. هكذا، يتصرف الناس بنبل فى ظل ظروف لا تُوصف.

– "جيردا وايزمان كلاين"

The Christian Science Monitor

■ ■ ■

فى كثير من الأحوال، لا نستطيع السيطرة على ما يحدث لنا، ولكن يمكننا السيطرة على ردود أفعالنا تجاه ما يحدث لنا؛ فمن الممكن أن نبقى فى القاع، ومن الممكن أن نهب واقفين على أقدامنا.

– "آن لاندرز"

The Anna Landers Encyclopedia A to Z

السحب البيضاء

كثيرًا ما تبرز المحن الروح والشخصية الحقيقية بداخل الأفراد وتقودهم إلى أسمى الخيارات.

تُعد المحن والشدائد اختبارًا للمبادئ. بدونها لا يعرف المرء أهو أمين أم غير ذلك.

ـ "هنرى فيلدنج"

■ ■ ■

فى الثالثة والثمانين من عمره، كان "توماس إديسون" لا يزال يتمتع بالنشاط كعهده دائمًا. وحينما عُرض عليه التخلص من الصمم الذى كان يعانى منه، رفض قائلاً إن عجزه ساعده على التفكير، وأضاف قائلًا: "أريد إنجاز الكثير من الأعمال الفكرية قبل أن أموت".

ـ "جماليل برادفورم"

Nations Business

■ ■ ■

قد تبدو لعبة الجولف بلا عقبات ومخاطر تافهة ومملة، والأمر نفسه ينطبق على الحياة.

ـ "بى. سى. فوربس"

Forbes Epigrams

■ ■ ■

فى بعض مراحل الحياة، يواجه الجميع بعض ألوان المحن والشدائد، وأظن أننا لو لم نتعلم منها، ستكون فى ذلك الحين مجرد عقاب وتأديب؛ ولكن إذا استفدنا منها، فإنها تصبح درسًا وتعليمًا.

ـ دكتور "فيل ماكجراو"

■ ■ ■

لا يمكن صقل الأحجار الكريمة دون كسرها.

ـ حكمة صينية

■ ■ ■

فى صباح أحد أيام الربيع قابلت مزارعًا عجوزًا. كان الجو ممطرًا، وعلقت قائلاً إنه من المفيد للمحاصيل أن تحظى بالكثير من مياه الأمطار فى وقت مبكر من الموسم. وأجاب: "بلى إن الأمطار الغزيرة الآن قد تسبب نمو الجذور على السطح. فإن حدث ذلك، فمن السهل أن تجهز الرياح على المحاصيل وتدمرها بسهولة؛ لكن إذا لم تسر الأمور بسهولة فى البداية، سيضطر

النبات أن ينمى الجذور القوية والراسخة التى تحتاج إليها للحصول على الماء والغذاء من أسفل التربة، فإن هبت عاصفة أو حل الجفاف، يكون النبات أكثر قدرة على مواجهة مثل هذه المخاطر". والآن، فأنا أعتبر الأوقات العصيبة فرصة أثبت بها بعض الجذور لتساعدنى على مواجهة رياح المستقبل والتى قد تأتى فى طريقى.

- "جيرى ستيمكوسكى"

■ ■ ■

ربما يكون هناك ما يكفى من سحب فى حياتك لتجعل منظر غروب الشمس بديعًا.

- "ريبيكا جريجورى"

■ ■ ■

تغرد الطيور بعد هبوب العاصفة. فلماذا لا تفعل مثلها؟

- "روز كينيدى"

■ ■ ■

متى فكرنا مليًا، نجد أن فرص النجاح تختبئ فى طيات المشاكل.

- "نيلسون أيه. روكفلر"

حل المشكلات

عند ظهور المشكلات، فإننا نحسن التصرف إذا أسرعنا فى مواجهتها لمواصلة السير والتقدم إلى الأمام.

لم أنحرف قط عن القاعدة الإدارية التى مفادها أن أسوأ شىء يمكننا القيام به هو أن نقف مكتوفى الأيدى أمام المشكلات، وعلى الرغم من أن عدم القيام بأى شىء هو بديل مريح لأنه بدون مخاطر مباشرة، فإنه يُعد طريقة مهلكة تمامًا لإدارة الأعمال.

ـ "توماس جى. واطسن، الابن"

FORTUNE

■ ■ ■

هناك وقت يأتى على كل مشكلة بحيث تكون كبيرة جدًّا ومن الصعب حلها، على الرغم من أنها فى الحقيقة صغيرة جدًّا ويسهل حلها.

ـ "مايك ليفيت"

■ ■ ■

ذات يوم فى محطة جراند سنترال، شاهدت الرجل الجالس على مكتب الاستعلامات. يزدحم حوله الناس يضجون ويتقدمون بالطلبات، إلا أنه لم يصبح مرتبكًا على الإطلاق؛ فقد يختار أحد الأشخاص، فينظر إليه مباشرة ويجيب عن سؤاله ببطء وبتأن. ولا يحول عينيه أبدًا ولا يعير أدنى انتباهه إلى أى شخص آخر حتى ينتهى ويأخذ استفسار الشخص التالى. وحينما حان دورى، أثنيت على رباطة جأشه وتركيزه. فابتسم وقال: "لقد تعلمت التركيز على شخص واحد على حدة وأبقى على مشكلته حتى تُحل، وإلا سأفقد عقلى".

ـ " نورمان فنسنت بيل"

■ ■ ■

إن تحديد نوع المشكلة التى تواجهك يسهل عملية حلها.

ـ "تشارلز أف. كيترينج"

■ ■ ■

هناك آلاف الفئوس التى تضرب فى فروع المشكلة فى مقابل شخص واحد يصيب جذرها.

ـ "هنرى ديفيد ثورو"

الواحدة تلو الأخرى

إحدى الطرق التى يمكن اتباعها للتخفيف من حدة الضغط هى التقليص من حجم التحديات عن طريق خوضها الواحدة تلو الأخرى.

عندما سُئل السير "هنرى مورتون ستانلى" إذا ما كان قد شعر بالخوف والرهبة من الأدغال التى أرهبت مكتشفين سابقين أجاب:

"لم أنظر لمجمل الأمر. رأيت فقط هذه الصخرة أمامى، وعندما شرعت فى أخذ الخطوة التالية لم أر سوى ذلك الثعبان السام الذى كان علىَّ أن أقتله حتى آخذ الخطوة التالية. كنت أنظر إلى المشكلة التى تواجهنى حاليًا. فلو كنت نظرت إلى مجمل الأمر، لكنت ارتبكت من القيام بتلك المحاولة".

ـ "جون ماك كارتر وجون فينى"

STARTING AT THE TOP

■ ■ ■

لا تتحمل أبدًا مواجهة أكثر من نوع واحد من المشكلات فى آن واحد. نعم يتحمل بعض الناس ثلاثة أنواع ـ لكن هذه الأنواع الثلاثة هى كل ما واجههم من مشاكل فى الماضى، أو كل ما لديهم من مشاكل الآن أو كل ما يتوقعون أن يواجهوه فى المستقبل.

ـ "إدوارد أيفرت هيل"

■ ■ ■

واجه طبيب بالجيش حالة من الإرهاق التى أصابت الجنود أثر المعركة فقال لهم:

فكروا فى حياتكم وكأنها ساعة رملية. حيث تمر آلاف الذرات من الرمال الموجودة عند قمة الساعة الرملية بتمهل وبانتظام عبر العنق الضيق الموجود فى الوسط، كل ذرة من الرمل تلو الأخرى. فأنتم وأنا والجميع مثل تلك الساعة الرملية. فعندما نبدأ يومنا فى الصباح، يكون هناك المئات من المهام التى نشعر أنه يجب علينا إنجازها ذلك اليوم، فإذا لم نقم بها الواحدة تلو الأخرى وندعها تمر على مدار اليوم بتمهل وانتظام، فنحن عرضة لتحطيم بنيتنا الجسدية والعقلية.

ـ "ديل كارنيجى"

كيف تتخلص من القلق وتبدأ الحياة

■ ■ ■

إن المفتاح الحقيقى للتخفيف من حدة الضغط هو السيطرة على المنغصات التى لديك والقدرة على تغييرها والقبول بتلك التى لا تقدر على تغييرها، وهناك الكثير من الحقائق فى الكلمة الافتتاحية لاجتماعات رابطة مكافحة الإدمان: "اللهم هبنى الشجاعة لتغيير ما يمكننى، وهبنى القوة لقبول ما لا أستطيع تغييره، وهبنى الحكمة لأعرف أن أفرق بين الأمرين".

ـ دكتور "بول جى. روش"





ابدأ بنفسك

كثيرًا ما يبحث الأفراد الذين يواجهون المحن والشدائد عن أسبابها أو ما يلقون عليه اللوم بالخارج أى بعيدًا عن أنفسهم، إلا أن أفضل طريقة للمبادرة بالتغيير وتحقيق التقدم هى أن تنظر فى داخلك أولاً ـ لتبدأ بنفسك.

كثيرًا ما نغير وظائفنا وأصدقاءنا وشركاء حياتنا بدلاً من أن نغير أنفسنا.

ـ "اكبرالى إتش. هيثا"

■ ■ ■

علق أحد الجنرالات الصينيين على هذا الأمر قائلاً: "إن أراد العالم أن يسوده النظام، فعلى أمتى أن تتغير أولاً، وإن أرادت أمتى أن تتغير، فعلى بلدتى أن تتغير. ولكى تتغير بلدتى، فعلى أسرتى أن تصلح نفسها أولاً. وإن كان على أسرتى أن تصلح من نفسها، فيجب أن أبدأ بنفسى أولاً".

ـ "إيه. بيرنيل بايلى"

■ ■ ■

يفكر الجميع فى تغيير البشرية ولا يفكر أحد فى تغيير نفسه.

ـ "ليوتولستوى"

■ ■ ■

من لا يستطيع تغيير نسيج فكره لن يقدر على تغيير الحقيقة مطلقًا.

ـ "أنور السادات"

البحث عن الذات

■ ■ ■

دع كل فرد يكنس أمام بابه، وسيصبح العالم أجمعه نظيفًا.

ـ "جوته"

■ ■ ■

عندما يفقد المرء تواصله مع نفسه، فإنه لا يستطيع أن يتواصل مع الآخرين.

ـ "آن مورو ليندبيرج"

GIFT OF THE SEA

الدعابة

في بعض الحياة يكون أفضل حل للقضاء على الشعور بالإحباط هو الضحك ومواصلة السير إلى الأمام؛ نظرًا لأن بعض مناحي الحياة لا يمكن أخذها بمزيد من الجدية.

الضحك هو الشمس التي تضيء وجه البشرية.

ـ "فيكتور هوجو"

■ ■ ■

تتصف العديد من مشاكل الحياة بكونها ميئوسًا منها؛ لذا نجد أنه ليس أمامنا سوى الضحك للتغلب عليها.

ـ "جوردون دبليو. ألبورت"

■ ■ ■

إن كان في استطاعتك أن تعيد النظر في أمر ما وتضحك عليه؛ فلتقم بذلك الآن.

ـ "ماري أوزموند"

■ ■ ■

يعطينا الضحك فرصة لننأى بأنفسنا بعيدًا عن الحدث ومن ثم التعامل معه ثم مواصلة السير إلى الأمام.

ـ "بوب نيوهارت"

■ ■ ■

عندما سئلت "فيليس ديلر" عن سبب شروعها في استخلاص الكوميديا من المحن الصغيرة التي مرت بها في سن مبكرة قالت:

الكوميديا ما هي إلا عملية تذكر للأحداث المأساوية. فعلى سبيل المثال، طهوت كعكة الكاسترد، وتركتها لتبرد لتكون طبقة من المياه على القمة. فأخذتها إلى الحوض وأملتها قليلاً حتى أتخلص من المياه، إلا أن المحتوى كله انزلق إلى الصرف. ضاع عمل ساعتين.

ـ "فيليس ديلر"

إذاعة ناشونال بابلك راديو الأمريكية برنامج مورننج إيديشن

■ ■ ■

رجل بلا بهجة ومرح مثله مثل السيارة بلا زنبرك، فإنه يتأرجح بشكل غريب مع كل حصاة يتعثر بها في الطريق.

ـ "هنري وارد بيتشير"

١٧

الشهامة وكرم الأخلاق

لن أسمح لأحد أن يهين روحى ويحط من قدرها بدفعى إلى كراهيته.

– "بوكر تى. واشنطن"

أصبحت القدرة على السيطرة على انفعالاتك وتصرفاتك كرد فعل للإهانات التى يوجهها الآخرون إليك نادرة فى ظل مجتمع اليوم الذى يتصف بكثرة النزاع والخصام، وعلى الرغم من ذلك، فإن مثل تلك السيطرة هى جوهر مبدأ الشهامة وكرم الأخلاق؛ فالشهم هو من ينبذ الانتقام ويكظم الغيظ فى سبيل بلوغ أهداف ذات قيمة أكبر.

"المهاتما غاندى" هو أحد الذين يعرفون جيدًا معنى الشهامة وكرم الأخلاق. وخلال مشوار حياته واجه العديد من المواقف التى كان من السهل عليه أن يسمح للغضب أن يتملك من تفكيره وتصرفاته؛ ولكن على النقيض من ذلك، اختار الشهامة وكرم الأخلاق، وليس الثأر والانتقام، كمرشد له لاتخاذ القرارات. وفى خضم هذا، أثر فى أولئك القريبين منه تأثيرًا عظيمًا، وأحد أولئك الأشخاص: "فيجايا لاكشمى بانديت"، المندوب السامى الأسبق للهند فى المملكة المتحدة؛ فلقد تَعَلَّمَتْ على يد "غاندى" عمق معنى الشهامة وكرم الأخلاق وقدرة كل منهما على معالجة كثير من الأمور، ثم أتبعت ذلك ما أطلقت عليه: "أفضل نصيحة أُسديت إلى".

"أفضل نصيحة أُسديت إلىَّ"

"فيجايا لاكشمى بانديت"

حصلت على أفضل نصيحة فى حياتى من أحد أعظم العظماء الذين عرفهم العالم على الإطلاق - ألا وهو "المهاتما غاندى" - بعد ظهر أحد الأيام المشمسة.

يمر معظم الناس بفترة من الكرب والمعاناة حينما يكون إيمانهم بالإنسانية عند أقل مستوى له. لقد مررت بمثل هذه الفترة حيث توفى زوجى مؤخرًا. وقد تبع حزنى الشديد على فقده إدراكى للحقيقة المخزية التى تتمثل فى كونى لم يعد لى وجود فى عيون القانون الهندى. لقد اشتركت، أنا ومجموعة نساء هنديات أخريات، لعدة سنوات مع الرجال فى كفاح الأمة من أجل الحرية، عاملين ومجاهدين جنبًا إلى جنب معهم حتى تحقق لنا الأمر فى النهاية - وعلى الرغم من ذلك، لا زال القانون لا يعترف بنا - نحن معشر النساء - إلا من خلال علاقتنا بالرجال. الآن أنا امرأة أرملة بلا ابن، لذا لم يكن لى الحق فى إرث أى جزء من ممتلكات العائلة وكذلك ابنتاى. استأت من هذا الوضع الذى يصعب احتماله، وشعرت بالمرارة تجاه أولئك الأفراد من عائلتى المؤيدين لذلك القانون العتيق.

وفى ذلك الوقت أعربت عن إعجابى لـ "غاندى" وذهبت لتوديعه قبل الرحيل إلى أمريكا للاشتراك فى مؤتمر العلاقات بين دول المحيط الهادى. وبعد حديثنا، سأل: "هل توصلت إلى اتفاق سلام مع أقاربكِ؟".

وكنت مندهشة وخائفة من احتمال معارضته لى. فأجبت قائلة: "لم أجادل مع أحد. ولكنى أرفض التعامل مع أولئك الذين يستفيدون من قوانين عفا عليها الزمن من أجل خلق موقف صعب ومهين بالنسبة لى".

نظر "غاندى" إلى خارج النافذة لدقيقة، ثم استدار إلىَّ وابتسم وقال: "ستذهبين إليهم وتودعينهم لأن الكياسة واللياقة والأدب تقتضى ذلك. وفى الهند، لا زلنا نهتم بتلك الأشياء".

فأوضحت قائلة: "لا، لن أذهب إلى أولئك الذين يتمنون إيذائى حتى ولو بغية إرضائك".

قال وهو لا يزال يبتسم: "ما من أحد يستطيع إيذاءك سوى نفسك. أرى ما يكفى من المرارة بداخل قلبك لتسبب لك الجراح، ما لم تتداركى الأمر".

مكثت صامتة وواصل هو حديثه: "أنت ذاهبة إلى بلد جديد لأنك غير سعيدة وتريدين الهروب. أتستطيعين الهروب من نفسك؟ أتجدين السعادة بالخارج حينما يكون هناك مرارة داخل قلبك؟ فكرى فى الأمر مرارًا. كونى متواضعة قليلاً. لقد فقدتِ حبيبًا - وذلك الحزن كافٍ. أيجب أن تصيبى نفسك بالمزيد من الجراح لأنه ينقصك الشجاعة لتطهير قلبك؟".

لم تفارقنى كلماته بل وتسببت فى شعورى بحيرة شديدة، وبعد عدة أيام من المعاناة الحادة مع نفسى، اتصلت هاتفيًّا بأخى زوجى وأخبرته أننى أود رؤيته هو وعائلتى، قبل أن أرحل.

وبعد مرور خمس دقائق من الزيارة شعرت أن زيارتى قد جلبت الشعور بالراحة للجميع. أخبرتهم بخططى وطلبت منهم أن يتمنوا لى التوفيق قبل بدء مرحلة جديدة من حياتى. وكان تأثير ذلك علىَّ بمثابة معجزة، وشعرت كما لو أن عبئًا عظيمًا رُفع من على عاتقى وأنى حرة لأكون نفسى.

وكان هذا الموقف البسيط بداية تغير مهم فى نفسى، وبعد عام ونصف كنت فى نيويورك، بصفتى رئيس الوفد الهندى للأمم المتحدة. ومثلت شكوى الهند أهمية بالنسبة لنا فيما يتعلق بمعاملة من هم من أصول هندية فى اتحاد جنوب إفريقيا. وصرح كل من الجانبين بكل ما هو فج وغليظ. واستأت من الطريقة التى اتبعها الخصوم فى شن هجوم شخصى ضد الهند وضدى أنا، فانتقمت لنفسى باتباع نفس الأسلوب؛ حيث هاجمتهم بطريقة غير لائقة.

وبعد تراشق بالكلمات الموجعة، فكرت فى "غاندى" فجأة. هل كان سيوافق على أمر كهذا؟ فبالنسبة له، فإن الوسيلة تتساوى فى أهميتها مع الغاية - وعلى المدى البعيد ربما تكون أكثر أهمية. ماذا إذا نجحنا فى تطبيق قراراتنا بواسطة وسائل مشكوك فيها تجرح احترامنا للذات؟

وقبل أن أخلد إلى النوم فى تلك الليلة، عزمت أمرى على ألا - وليكن ما يكون - تصدر عنى كلمة قد تكون محل استخفاف فى اجتماعات الأمم المتحدة. ومنذ تلك اللحظة وضعت المناقشة فى مسارها الصحيح رافضة الثأر والانتقام ردًا على الهجوم على شخصى أو إحراز هدف، وق تعامل خصومنا معنا بنفس الطريقة ومن تلك النقطة ناقشنا القضية بموضوعية.

وقبل مغادرة غرفة اللجنة فى اليوم الأخير، تقدمت إلى رئيس الوفد المعارض وتحدثت إليه: "جئت لأطلب منك أن تصفح عنى إن كنت أسأت إليك بقول أو فعل خلال تلك المناقشة".

صافحنى بود وقال: "ليس لدى شكوى ضدك".

وكان من الجيد أن أنهى خلافى معه، ولكن ما هو أفضل من ذلك شعورى بالرضا عن نفسى.

مرة أخرى، أنقذتنى نصيحة "غاندى" من نفسى.

لقد ساعدتنى كلماته فى الحفاظ على رباطة جأشى حتى فيما يتعلق بالأمور الصغيرة. تشاركنى العديد من السيدات - كما أظن - كابوسًا متكررًا: سيأتى شخص مهم بالنسبة لك على العشاء، وصل الضيف، وحان موعد الأكل - ولكن ليس هناك عشاء. وتستيقظين، تتصببين عرقًا، وتشعرين بالراحة حينما تجدين أنه مجرد حلم فقط.

ولكن مؤخرًا حدث لى ذلك فى الواقع. ولم يكن هناك من هو أهم بالنسبة لى من ضيوف الشرف: رئيس وزراء بريطانيا العظمى وليدى "إيدن" بالنسبة لى، بصفتى المندوب السامى

إلى كبير الخدم ليعلن موعد العشاء؛ ولكننا انتظرنا. وحينما أتى الشراب للمرة الثالثة استأذنت من ضيوفى ونزلت إلى المطبخ.

وكان هناك مشهد مروع. فى أحد الأركان، وقفت مساعدة الطباخ مرتعدة؛ وفى ركن آخر وقفت مديرة المنزل. وعلى رأس المائدة جلس الطاهى الخاص بى، ملوحًا بالمغرفة وهو يغنى ويضيع الوقت. وكانت عيناه تلمعان وكان غائبًا عن الوعى وكأنه فى عالم آخر. وكان هناك قطع من الدجاج مبعثرة على المائدة.

وشعرت بأن ركبتىَّ أضعف من أن تحملانى، ولكنى سألته بصوت عادى قدر استطاعتى: "لماذا لم يجهز العشاء؟".

وصدح الطاهى الخاص بى قائلاً: "ولكنه جاهز يا سيدتى. كل شىء جاهز. ليجلس الجميع؛ ليجلسوا...".

كنت مستشيطة غضبًا. وكان على طرف لسانى أن أقول له: "اخرج. أنت مفصول من العمل!" حينما فكرت فى النصيحة التى هدأتنى العديد من المرات. إن فقدت السيطرة على أعصابى، فسأقوم بإيذاء نفسى فقط.

استجمعت قواى وقلت: "دعنا نضع شيئًا على المائدة".

وبدأ الجميع العمل بجدية ونشاط، ولم يكن الطعام الذى تم تقديمه هو ما تم وصفه فى القائمة، ولكن عندما أخبرت ضيوفى بما قد حدث اندهشوا جميعًا. وهتف أحدهم قائلاً: "إن كان هذا ما قدمه طباخك وهو ثمل، فماذا عساه أن يقدم وهو متزن!".

ولابد أن ضحكتى التى عكست مدى شعورى بالارتياح بدت وكأنها هستيرية نوعًا ما، واستعدت قوتى وأدركت أن حفل العشاء، على الرغم من أهميته، ليس بمثابة محور الوجود.

إن المحافظة على الإحساس بالنسبة والتناسب مهمة بقدر أهمية الحفاظ على قلب المرء خاليًا من الكراهية. وبالنسبة لنا جميعًا، بغض النظر عن مجال عملنا، تمثل النصيحة التى أسداها إلىَّ "غاندى": "ما من أحد يستطيع إيذاءك سوى نفسك"، قيمة كبيرة.

لم تكن رسالة "غاندى" لـ "فيجايا" أنه من الخطأ أن يستغرق المرء فى مشاعره السلبية أو شعوره بالغضب، ولم تكن رسالته لها أنه يجب أن تستمر فى حياتها وتدع الآخرين يستغلونها أسوأ استغلال. وبدلاً من ذلك، فإن "غاندى" لقن درسًا لـ"فيجايا" ولنا جميعًا مفاداه أنه يجب ألا ندع أفعال الآخرين أو أقوالهم تحدد ردود أفعالنا؛ إذ يختار الأفراد الذين يتصفون بالشهامة وكرم الأخلاق رد فعلهم تجاه إهانات الآخرين اعتمادًا

على مبادئهم ومنظومة القيم الخاصة بهم بدلاً من الاعتماد على حالتهم المزاجية أو غضبهم.

عرف عن الممثل الكوميدى "ويل. روجرز" سرعة البديهة والتهكم اللاذع؛ غير أن هناك جانبًا آخر فى شخصيته أكثر جدية وشهامة، وقد أضاف هذا الجانب إلى أسباب تمتعه بالحب والاحترام.

القليل من السعادة

"ألبرت بى. هويت"

قال "ويل روجرز": "لم أقابل قط رجلاً لا أحبه"، ومن المحتمل أن السبب الذى دفع الممثل الكوميدى الأمريكى العظيم ليعلن هذا التصريح هو أن القليل من الرجال، لو كان هناك أصلاً، لا يحبون "ويل روجرز". تساعد حادثة وقعت لـ "روجرز"، حينما كان راعى بقر صغيرًا فى ولاية أوكلاهوما، على تفسير ذلك.

ففى خريف عام ١٨٩٨، آل إليه بالإرث مزرعة بالقرب من كليرمور، وفى أحد الأيام، قتل أحد المزارعين أحد ثيران "ويل" نظرًا لأنه كسر السياج وأكل من محصول الذرة. ووفقًا لتقاليد المزرعة، كان يجب على المزارع أن يخبر "ويل" بما قام به وسبب ذلك. لكن المزارع لم يفعل ذلك، وعندما اكتشف "روجرز" ذلك، استشاط غضبًا؛ لذا استدعى أجيرًا ليذهب معه للمزارع من أجل مناقشته فيما حدث.

وخلال رحلته، عصفت رياح شمالية، كست رعاة البقر وأحصنتهم بالثلج. وعند وصولهما إلى مقصورة المزارع، لم يكن بالمنزل. ولكن أصرت زوجة المزارع على دخول الرجلين المتجمدين بفعل الثلوج لينتظرا رجوعه إلى جانب النيران. وأثناء ما كان "روجرز" يتلمس الدفء لنفسه، لاحظ كم أن السيدة نحيفة ومجهدة من العمل. كما أنه لاحظ خمسة أطفال ضعاف يختلسون النظر إليه من وراء الكثير من قطع الأثاث.

وعندما عاد المزارع أخبرته زوجته كيف قطع "روجرز" ورفيقه الرحلة وسط العاصفة. شرع "ويل" فى مهاجمة الرجل، ثم أطبق فمه فجأة ومد يده بدلاً من ذلك. وَقَبَّل المزارع ـ والذى كان غافلاً عن سبب زيارة "ويل" ـ اليد الممدودة ودعاهما للبقاء لتناول العشاء. وقال معتذرًا: "عليك أن تأكل فولًا نظرًا لأن العاصفة اعترضت ذبح ثورى". وقبل الزائران الدعوة.

وخلال تناول الوجبة، ظل رفيق "روجرز" منتظرًا "ويل" ليقول شيئًا عن الثور الذى قُتل، إلا أن "روجرز" واصل الضحك والمزاح مع الأسرة، ورأى عيون الأطفال تسطع كل مرة يذكرون اللحم البقرى الذى من المحتمل أن يتناوله فى الغد وطوال الأسبوع القادم.

كانت الرياح الشمالية لا تزال تهب حينما انتهى العشاء؛ لذا أصر المزارع وزوجته على بقاء الرجلين تلك الليلة. وقبل الرجلان ذلك.

وفى الصباح التالى، تركا المنزل وشقا طريقهما ومعهما مقدار كبير من القهوة السوداء والفول الساخن والبسكويت. وحتى الآن، لم يذكر "روجرز" سبب الزيارة. وحينما غادرا، بدأ رفيق "ويل" يقرعه. وقال: "ظننت أنك ستوبخ ذلك المزارع على ما فعله مع ثورنا".

ظل "ويل" صامتًا لعدة دقائق، ثم أجاب: "كنت عازمًا أمرى على ذلك ولكنى فكرت فى الأمر. أتعرف أننى لم أفقد ذلك الثور؛ ولكنى قايضته بالقليل من سعادة البشر، فهناك الملايين من الثيران فى العالم، إلا أن السعادة البشرية شىء نادر".

وصل "ويل" إلى عتبة دار الأسرة وعلى لسانه الحقد والغل وبجانبه رجل قوى؛ ولكن عندما رأى الظروف التى تعيش فيها الأسرة وعيون الأطفال الجائعة، توقف وأدرك أنه فى بعض الأحيان هناك معارك فى الحياة من الأفضل تركها بلا قتال - ثيران من الأفضل تركها بمفردها.

فى تلك القصة التالية، نبحر فى أقصى مدى للشهامة وكرم الأخلاق كتذكرة لمبدأ العفو والتسامح.

من الظلمات إلى النور

"كريستوفر كارير"

بعد مرور العديد من السنوات وبعد الكثير من الألم، أيمكن أن يجد القدرة على العفو والتسامح؟

بعث اليوم الذى توفى فيه "ديفيد ماكاليستر" بداخلى شعورًا بالحزن والراحة فى الوقت نفسه. كان الطقس ممطرًا فى مدينة ميامى فى صباح شهر سبتمبر عام ١٩٩٦. لم يكن هناك

موكب جنائزى للرجل العجوز، لم يكن هناك زهور أو حفل تأبين، ولم يكن الطقس سببًا فى عدم ظهور أحد لإبداء الاحترام له. عند موته حصد "ماكاليستر" المرارة التى زرعها طوال حياته. كان لصًا ونصابًا بل وأسوأ من ذلك؛ حيث كان مشحونًا بطاقة خبيثة يزودها الغضب والكره. وعلى الرغم من ذلك، فإنى أدركت اليوم أن هناك أشياء قليلة قد أثرت فىَّ بنفس القوة مثلها مثل وفاة الرجل العجوز.

بدأت القصة حقًا قبل اثنين وعشرين عامًا مضت، فى عصر أحد أيام شهر ديسمبر المشمسة عام ١٩٧٤.

تسلق صبى فى العاشرة من عمره أتوبيسًا مدرسيًا فى طريق أليدو بالقرب من منزله فى ضاحية كورال جيبلز المليئة بالأشجار بمدينة ميامى. كان "هيو" هو الاسم الأوسط من اسم الطفل الطويل والهزيل، وهو الاسم الذى كان يناديه به والده عادة، وهو محام بإحدى الشركات. كان للطفل شعر بنى اللون وعينان واثقتان وابتسامة رائعة.

كان ذهن "هيو" مستغرقًا فى التفكير باحتفالات رأس السنة، والتى بقى عليها خمسة أيام فقط. لم يكن يعرف الرجل الذى سار فى اتجاهه حتى تحدث إليه.

قال الغريب مبتسمًا: "أهلاً، أنا صديق لأبيك". فى تلك الأيام، لم يقلق أحد كثيرًا فى ضاحية كورال جيبلز بشأن الغرباء؛ خاصةً إن كان شخصًا مهندمًا ولطيفًا فى منتصف العمر مثل الرجل الذى يقف أمامه. ابتسم "هيو" ردًا عليه.

واصل الرجل حديثه: "نحن نعد حفلاً لوالدك ولكن لدىَّ بعض الأسئلة عن الهدايا التى نود إحضارها له. فهلا ساعدتنى على اختيارها؟ سنعود حالاً".

وافق "هيو" متحمسًا للقيام بشىء لوالده. فسارا باتجاه الشاحنة التى كانت تقف على بعد بنايتين، وركباها. وقاد الرجل السيارة ناحية الشمال وتحدث ببعض الكلمات أثناء ما كانت السيارة تتجه نحو الحقول المفتوحة. وبمكان بعيد، توقف بجانب الطريق. وقال مناولاً "هيو" خريطة: "أظن أننا سلكنا الطريق الخطأ".

"ابحث عن الطريق السريع الرئيسى، إن استطعت". وأثناء ما كان "هيو" يدرس الخريطة، قام الرجل وسار بجانب الحافلة.

وبعد دقيقة شعر "هيو" بألم حاد، وكأنها لدغة نحلة، فى ظهره. وشعر بلدغة أخرى ثم تلوى فى مقعده وتراجع فى رعب. كان الرجل يقف فوقه، بعينيه الباردتين والحادتين، ممسكًا بمعول الثلج فى يده المرفوعة.

حاول "هيو" حماية نفسه، ولكن الرجل جذبه إلى الأرض. وضربه بمعول الثلج مرارًا وتكرارًا، وعلى الرغم من خوفه الشديد، فإن "هيو" شعر أن الضربات لا تخترق بعمق. وأمسك الرجل بالمعول فوق صدر "هيو" لدقيقة، كانت يده ترتجف، ثم وضع السلاح جانبًا، ودون أن يتفوه بكلمة، ترك الصبى المذعور وعاد إلى مقعده، وواصل القيادة مبتعدًا عن المدينة.

قال الرجل بصوت منخفض: "كلفنى والدك الكثير من المال وصعب علىَّ الأمور". انكمش "هيو" فى مقعده، فى غاية الخوف والذعر. لم تكن جراحه خطيرة ولكنه تألم من الخوف. واستدار الرجل إلى الطريق السريع الموجود على الحدود بين الولايات والمعروف باسم طريق أليجيتور أللاى والذى يمر خلال إيفرجليدز، موطن العديد من آلاف التماسيح الأمريكية (القاطور) ومئات التماسيح الأخرى.

وبعد دقيقة قال: "سأقوم بإنزالك على بعد عدة أميال من هنا وسأتصل بوالدك ليأتى ويأخذك". وقاد الحافلة لبعض من الوقت، ثم استدار إلى طريق موحل وانعطف إلى أرض خاوية ومعزولة. أخبر الرجل "هيو" قائلاً: "دعنا نخرج من هنا".

ونظرًا لشعوره بالراحة لخروجه من الحافلة، سار "هيو" لمسافة قصيرة وجلس فى مواجهة بعض الشجيرات. لم ير المعتدى عليه وهو قادم ناحيته ومعه مسدس من العيار الصغير، ولم يشعر بالرصاصة التى مزقت صدغه الأيسر.

ولمدة ستة أيام لم تعرف والدة "هيو" وأبوه إذا ما كان الصبى على قيد الحياة أم أنه توفى. وتضاءل الأمل مع مرور الأيام. لم يشهد أحد عملية الخطف ولم يكن لدى الشرطة أى دليل يدفعها لاتهام أحد، وبدا الأمر وكأن أصغر أبنائهم قد اختفى من على وجه الأرض.

وفى يوم انتهاء حفلات رأس السنة، تلقوا اتصالاً هاتفيًا من مديرية شرطة كورال جيبلز؛ حيث وُجد "هيو" يجلس على صخرة إلى جانب الطريق فى إيفرجليدز.

وتصدرت قصة خطف "هيو" ونجاته عناوين الصحف فى ميامى.

وبعد أن استلقى فاقدًا الوعى فى إيفرجليدز لأسبوع تقريبًا، أفاق الصبى مترنحًا فى الطريق؛ حيث التقطه سائق سيارة مار. مزقت الطلقة التى خرجت من ناحية الصدغ الأيمن لـ "هيو"، العصب البصرى الأيسر، تاركة إياه يعانى العمى المؤقت فى عينه اليسرى، وعلى الرغم من ذلك، أجمع الكل أن بقاءه على قيد الحياة معجزة.

وفى الأيام والأسابيع التالية، عمل رجال المباحث عن كثب مع "هيو" فى محاولة من أجل تحديد المعتدى، فقام بوصف الغضب الذى أعرب عنه المعتدى تجاه والده وأعطى وصفًا مفصلًا للرجل إلى الرسام التابع الشرطة، بما فى ذلك الوشم الباهت على ذراعه. وضع رجال المباحث كشفًا بأسماء المشتبهين المحتملين. وكان من بينهم ممرض استأجره والد "هيو" للعناية بعم عجوز. وفصله والد "هيو" مؤخرًا بسبب تناوله الشراب أثناء العمل. وبالنسبة لرجال المباحث، يقدم الفصل من العمل باعثًا ودافعًا قويًا ـ للانتقام.

يمتلك المشتبه فيه حافلة مثل التى وصفها "هيو"، كما أن له سوابق تشتمل على السرقة المسلحة وسرقة السيارات والنصب والتزوير والهروب من السجن. كان يدعى "ديفيد ماكاليستر".

ولعدة أسابيع، درس "هيو" المئات من الصور، إلا أنه عجز عن تحديد "ماكاليستر" بصفته

المعتدى عليه نظرًا لأنه لا يزال مصدومًا أثر حادث الخطف الذى تعرض له. ومع عدم وجود ما يشير لهوية هذا الشخص، شعر رجال المباحث أنه لا يتوافر لديهم الأدلة الكافية لإلقاء القبض عليه.

ومرت الشهور ثم السنوات، ولا يزال "ماكاليستر" حرًا طليقًا يجوب الشوارع.

وتأثر القليل من الناس تأثيرًا عميقًا بالقضية أكثر مما تأثر بها الرائد "تشوك شيرر" بمديرية شرطة كورال جيبلز. وكان "شيرر"، الذى ساعد فى التحقيقات بصفته رقيبًا، والدًا لطفلين فى نفس عمر "هيو". ولقد كان مفزوعًا من الجريمة، وكمثل المحققين الآخرين، شعر بقوة أن "ماكاليستر" مسئول عن الجريمة.

عندما ذهبت الشرطة لاستجوابه، فتح "ماكاليستر" الباب بابتسامة متكلفة.

وقال: "حسنًا، ماذا أخركم؟ كنت فى انتظاركم منذ أسبوعين". ثم أنكر أى تورط له فى الاعتداء.

وتضايق "شيرر" سريعًا من موقف "ماكاليستر" المخادع. ولعدة سنوات تالية، راقبه "شيرر"، متمنيًا له الوقوع فى الخطأ. ومن خلال التحدث إلى معارف الرجل، استطاع "شيرر" تكوين فكرة عن الرجل كشخص حقير وحقود ومدمن. لم يكن لـ "ماكاليستر" أصدقاء، وقطعت أسرته علاقتها به.

ولقى "شيرر" بعض السلوى فى حقيقة أن الحياة حكمت على خاطف "هيو" بالوحدة والتعاسة، وعلى الرغم من ذلك، كان عازمًا أمره على مواجهة "ماكاليستر" بجريمته يومًا ما.

وبالنسبة لـ "هيو"، استمرت الحياة فى الانتقال من السيئ للأسوأ. لم يعد يشعر بالأمان ونادرًا ما يتجرأ على الخروج بمفرده. وكان ينام كل ليلة تقريبًا طوال السنوات الثلاث التالية على الأرضية عند أرجل فراش والديه، خائفًا من كل صوت.

وأثناء تقدمه فى العمر، أصبح أكثر وعيًا بعينه المصابة، والتى كانت متراخية وكأنها نصف مغلقة، ووجد القليل من الأسباب لتجعله يبتسم. واستشعر أن الناس يحدقون إليه وكان مقتنعًا أنه لن يعيش حياة طبيعية مطلقًا. وفى النهاية تحول خوفه إلى استياء من اغتيال براءته. وعلى الرغم من دعم أهله وأصدقائه وتشجيعهم له، ظل يعيش حياته فى عدم أمان واستقرار.

وعندما بلغ الثالثة عشرة من عمره، أدرك "هيو" أن هناك مكانًا واحدًا خارج منزله يقدم مقاييس الأمان: دور العبادة الموجودة فى الحى. تأثر تأثرًا عميقًا بالقيم الدينية التى تدعو إلى الأمل وتعلم التسامح، والتى كان يبدو أنها تمسه مباشرة. ومنذ حادث الاعتداء كان يبحث عن طريقة ليتعامل بها مع خوفه وغضبه، ولقد وجد ضالته أخيرًا بهذا المكان.

وفى إحدى الليالى، وبإلحاح العديد من الأصدقاء الذين التقى بهم فى دور العبادة، أخبرهم بقصته. تحدث إليهم بتردد دون أن يعرف ماهية ردود أفعالهم.

وعندما انتهى، كانوا مؤيدين له تمامًا ويملؤهم الحث والتشجيع، الأمر الذى أدهشه. واغرورقت عيناه بالدموع، أدرك لأول مرة أن معجزة بقائه على قيد الحياة من الممكن أن تكون مصدرًا ليس للخوف والكره، ولكن للإلهام.

وبتعمقه فى الإيمان، تضاءل خوفه، وبدأ يبتسم مرة أخرى، وأدرك أن مشاركة الآخرين ما يؤمن به هو ما أراد أن يقوم به فى حياته.

تخرج "هيو" فى المدرسة الثانوية والتحق بجامعة "ميرسر" بمدينة "ماكون"، بولاية "جورجيا" حيث درس العلوم الدينية والفلسفة، والتحق بمعهد العلوم الدينية بمدينة "فورت وورث"، بولاية تكساس؛ حيث حصل على درجة الماجستير فى العلوم الدينية.

وفى عام ١٩٩١ قابل "هيو" "ليزلى ريتشى" ذات الشعر الأحمر الجذاب والتى شاركته إيمانه ورغبته فى العمل مع الشباب، وبعد عام تزوجا وفى عام ١٩٩٤، أنجبت "ليزلى" "أماندا"، أول أبنائهم الثلاثة.

وأخبر "ليزلى"، وهو يحمل "أماندا" الصغيرة بين ذراعيه قائلاً: "علمت أن الله أبقانى على قيد الحياة فى إيفرجليدز لسبب ما. والآن، أنا أعرف ما هو".

وبعد العودة إلى ميامى فى عام ١٩٩٥، تولى "هيو" العمل كمدير لمركز شباب تابع لدور العبادة المحلى كورال جيبلز. وعادة ما يسأل طلابه عن عينه، وكان إخبار القصة أمرًا شديد الصعوبة بالنسبة له، وبمجرد أن يعرفوا كل ما مر به خلال حياته، يصارحه الفتيان بمشاكلهم.

وفى عام ١٩٩٦، كان "هيو" فى الثانية والثلاثين من عمره وكان راضيًا تمام الرضا عن حياته. وكان يحاول جاهدًا، فى معظم مراحل حياته، أن يتعامل مع الرعب لكن ظل هناك سؤال واحد يلاحقه: "ماذا عساه أن يفعل لو واجه الرجل الذى حاول قتله؟" كان السؤال يُطرح عليه كلما روى قصته لأحد، وكان دومًا يرد قائلاً: "أتمنى أن أتحلى بقدرة العفو عنه، وإلا سينتهى بى الأمر إلى أن أعيش فى عالم من الغضب والانتقام، مثلما يعيش هو".

وفى صميم قلبه، كان يعرف أنه غير واثق من إجابته.

وفى مطلع عام ١٩٩٦، اندهش "هيو" من تلقيه مكالمة تليفونية من "تشوك شيرر"، والذى كان ضابطًا فى الشئون الداخلية بمديرية شرطة كورال جيبلز، وأوضح "شيرر" أن زميلًا له، على علم باهتمام "شيرر" بقضية "هيو"، قام بزيارة دار رعاية مسنين فى شمال "ميامى". وكان "ديفيد ماكاليستر" أحد النزلاء هناك. وتوجه "شيرر" بسيارته إلى الدار وتحدث إلى "ماكاليستر". وقال "شيرر" لـ "هيو": "لقد كان حذرًا فى البداية". ثم تردد: "ولكن "ماكاليستر" اعترف بخطفك فى ذلك اليوم". صمت "هيو". وأضاف "شيرر" قائلاً: "أتود أن تواجه الرجل الذى حاول قتلك؟".

وتلاحقت أفكار [illegible] فى ذهن "هيو"، ولكنه سمع نفسه يجيب عن

السؤال قائلاً: "نعم...أريد مقابلته". وفى اليوم التالى وصل "هيو" إلى دار رعاية المسنين، وشعر بألم فى معدته أثناء سيره عبر الرواق الطويل ناحية غرفة "ماكاليستر".

لم يكن فى غاية العصبية فى حياته مطلقًا. أيستطيع أن يصافح الرجل الذى أطلق عليه الرصاص وتركه للموت؟ وإن كانت الإجابة بالنفى أكان كل ما علّمه لطلابه عن العفو والتسامح كذبة؟

وأثناء اقترابه من الغرفة، خشى "هيو" من أن تتسبب رؤية "ماكاليستر" فى حدوث فيضان أو سيل من العواطف الجياشة. وقف خارج الباب وأخذ نفسًا عميقًا. كلفه الدخول إلى الغرفة كل طاقته وشجاعته.

لم يكن على استعداد ليرى ما رآه. لم يكن هذا الرجل المستلقى فى الفراش هو الوحش الذى اعتاد رؤيته بكوابيسه، بل كان رجلًا فى السابعة والسبعين من عمره ذابلًا يزن أقل من ٣١ كيلو جرامًا. كان عبارة عن قناع جلدى. تحدق عيناه فى الفراغ بالسقف، أعمى من أثر إصابته بالمياه الزرقاء.

قدم "هيو" نفسه وأثناء حديثه، أبدى الرجل بعض التصرفات التى تشير لغطرسته الماضية، وقال عندما ذُكر باعترافه لـ "شيرر": "أنا لا أعرف عما تتحدث!".

وبعد مرور عدة دقائق بدا وأن شيئًا ما تحرك بداخل الرجل العجوز. كان هادئًا للحظات طويلة، ووهن وجهه. وبدأ يرتجف ثم أجهش بالبكاء. ومد يده الضعيفة وأخذها "هيو" بين يديه. وقال "ماكاليستر" فى النهاية: "أنا آسف. أنا فى غاية الأسف".

حدق "هيو" به، شاعرًا بالشفقة والرثاء. وقال: "أريدك فقط أن تعلم أننى سعيد. ما قمت به لم يكن نهاية الحياة بالنسبة لى. بل كان البداية".

ضغط "ماكاليستر" على يدى "هيو". وهمس: "أنا فى غاية السعادة".

وعلى مدار الأسابيع الثلاثة التالية، قام "هيو" بزيارة "ماكاليستر" كل يوم تقريبًا. وكان الرجل العجوز يبتهج عند سماعه لصوت "هيو".

وعلى الرغم من أن "ماكاليستر" كان ضعيفًا للغاية لا يقوى على الحديث، فإنه أخبر "هيو" بمقتطفات من حياته. تربى بلا أب وقضى طفولته فى أروقة دار الأحداث واعتاد الشرب بشراهة منذ أن كان مراهقًا؛ فنبذته أسرته ولم يكن لديه أصدقاء. واتضح لـ "هيو" أنه ندم على الحياة المليئة بالغضب والخزى التى عاشها.

وأوضح "ماكاليستر" أنه كان دومًا يعتقد أن التوجه للعناية الإلهية هو ما يقوم به الضعفاء؛ ولكن بمساعدة "هيو"، عاد إلى صوابه وبدأ يلتزم.

وفى عصر أحد أيام الخريف، فى دار رعاية المسنين، تحدث "هيو" عن إيمانه وعن آماله فى زيادة إيمان "ماكاليستر". وقال له: "إنى أعد نفسى بالعمل الصالح لأدخل الجنة، وأريدك أن تكون هناك أيضًا. أريد صداقتنا أن تستمر". وفى تلك الليلة توفى "ماكاليستر" أثناء نومه.

وإلى يومنا هذا من الصعب علىَّ أن أسير فى طريق أليدو دون أن أفكر فى تلك الأمسية منذ زمن طويل عندما ظهر "ديفيد ماكاليستر" فجأة.

كان هناك جزء بداخلى استراح لأنه رحل فى النهاية، جزء وجد فى موته التأكيد على أن الوحش لن يعود مطلقًا.

لكن الشخص الذى رأيته كان مختلفًا عن ذلك الوحش؛ فلقد بدا فى آخر أيامه ضعيفًا حزينًا. يبدو أن ذلك الرجل قد ذاق الكثير من الألم أكثر مما قد يتخيله أحد منا. ربما، بطريقة ما، دفع ثمن المعاناة التى سببها للآخرين.

يبدو الأمر غريبًا، قام ذلك الرجل العجوز بالكثير من أجلى بأكثر مما قد يعرف. ففى ظلماته وجدت أنا النور الذى أرشدنى. منحنى العفو عن "ديفيد ماكاليستر" القوة التى سأتمتع بها إلى الأبد.

وكما ترى، عزيزى القارئ، كنت أنا ذلك الفتى الذى استطاع أن يعفو ويصفح.

عندما لا نعفو ونصفح، فإننا نتخلى عن مستقبلنا، نسمح لنقاط ضعف الآخرين بالقضاء على قوتنا؛ فالماضى يؤثر بدرجة كبيرة فى الحاضر والمستقبل.

فى الختام

أصبحت الشهامة وكرم الأخلاق أمرًا غير شائع؛ فكثير من الناس لا يستطيعون فهم المقصود بالشهامة عند سماعهم لتلك الكلمة، إلا أنهم يفهمون معنى الكلمة فورًا عند شرحها لهم، وينظر معظم الناس على أنها أحد المجالات التى يمكنهم تحسينها بصفة شخصية، وكثير منا يسارعون إلى النقد والانتقام واصطياد الأخطاء. نعم، فالكثير منا يتباطأون فى إمساك ألسنتهم والعفو والصفح، ولا يقدرون على النسيان بسهولة. وأحد الأسباب الرئيسية لنقص الشهامة وكرم الأخلاق هو ما أطلق عليه قلة العقل. يعتقد أصحاب تلك العقول بأن العالم لا يحتوى على ثروات تكفى للجميع. يبدو الأمر وكأنهم ينظرون للحياة على أنها فطيرة. حينما يأخذ الآخرون قطعة كبيرة، سيأخذون هم قطعة صغيرة. ومثل أولئك الأشخاص يومًا ما يحاولون الثأر والانتقام والانتقاص

من قدر الآخرين إلى مستواهم حتى يحصلوا على قطعة مساوية أو حتى قطعة أكبر من الفطيرة، وعلى النقيض من ذلك، فإن العقلية الراجحة والشعور بالأمان على المستوى الداخلى هما حقًا جذور الشهامة وكرم الأخلاق. وعلى الرغم من أن الشهامة وكرم الأخلاق قد يكون نادرًا هذه الأيام، فإنه سيظل دومًا إحدى أكثر الخصائص المميزة للنجاحات اليومية.

تأملات

- ما مدى قدرتك على التحكم فى انفعالاتك والسيطرة عليها، وعلى التوقف مليًا قبل التصرف أو إبداء أى رد فعل؟ كيف يصنف أصدقاؤك أو أولادك أو زملاؤك فى العمل سيطرتك على انفعالاتك، وخصوصًا تحت وطأة الظروف؟

- هل أهانك أحد مؤخرًا؟ كيف كان رد فعلك؟ أكنت شهمًا وكريم الخلق؟ هل ستتصرف بطريقة مختلفة لو تعرضت لنفس الظروف؟

- يعد التسامح هو أرقى أشكال الشهامة وكرم الأخلاق. هل التسامح جزء لا يتجزأ من شخصيتك؟

المزيد من التأملات حول *الشهامة وكرم الأخلاق*

السيطرة على الانفعالات

لكل منا انفعالاته، لكن الأشخاص الأسوياء الذين يشعرون بالأمان يعرفون كيف يتحكمون فى ردود أفعالهم وكيف يخففون من حدة انفعالاتهم.

من السهل أن يغضب أى شخص، ولكن أن تغضب من الشخص المناسب بالحد المناسب فى الوقت المناسب للسبب المناسب وبالطريقة المناسبة ـ ليس هذا بسهل.

ـ "أرسطو"

■ ■ ■

لن يمكنك الغضب والعنف من حل أى مشكلة على الإطلاق.

ـ السيد الموقر "بيلى جراهام"

■ ■ ■

إن حفاظ المرء على رباطة الجأش والهدوء تحت جميع الظروف هو ما يجعله يتفوق على الآخرين.

ـ "توماس جيفرسون"

■ ■ ■

عندما أشعر بأن نيران الإحباط والفشل بدأت تتأجج فى ذهنى، أفكر فيما قاله "ونستون تشرشل" أثناء الحرب العالمية الثانية. قال رئيس الوزراء متذمرًا لأحد اللواءات سريع الانفعال وقليل الصبر: "سيدى! أنت لا تستطيع السيطرة على مشاعرك وانفعالاتك، بل هى التى تسيطر عليك!".

ـ "نورمان فنسنت بيل"

■ ■ ■

بعد الانتظار فى مأزق مرورى صعب بسبب قائد سيارة طائش، أثنيت على سائق سيارة أجرة بمدينة شيكاغو لحفاظه على هدوئه. أجاب قائلاً: "حسنًا، لا تدع الأمور البسيطة تثر أعصابك وإلا ستتشاجر مع نفسك طوال اليوم".

ـ "إيه. جى. سوانسون"

الرجال كالفولاذ؛ عندما يفقدون صلابتهم، يفقدون قيمتهم.

ـ "تشاك نوريس"

■ ■ ■

الحب وليس الغضب هو الطريقة التى نغير بها آراء الآخرين.

ـ "أحد الحكماء"

■ ■ ■

الغضب مستشار سيئ.

ـ حكمة فرنسية

■ ■ ■

لن أسمح لأحد أن يهين روحى ويحط من قدرها بدفعى إلى كراهيته.

ـ "بوكر تى. واشنطن"

صن لسانك

عندما تشتد الظروف، فأكثر الأمور حكمة عادةً أن تلتزم الصمت.

ذات مرة فى إحدى الرحلات بالقطار، ارتكب والدى مخالفة بسيطة بغير قصد، فتصيد له الخطأ موظف صغير بالسكك الحديدية. كنت صغيرًا حينها وأخبرت والدى بحماسة بعدها أنه كان يجب عليه أن يخبر الرجل بما دار فى ذهنه.

ابتسم والدى وقال: "أوه، إذا استطاع الرجل تحمل نفسه طوال حياته، فبالتأكيد أستطيع أنا تحمله لمدة خمس دقائق".

ـ مصدر مجهول

■ ■ ■

أعظم علاج للغضب هو التأنى.

ـ "سينيكا"

■ ■ ■

عندما تغضب، قم بالعد إلى رقم ١٠ قبل أن تتكلم. وإن كنت فى غاية الغضب فقم بالعد حتى المائة.

ـ "توماس جيفرسون"

■ ■ ■

وأنت فى قمة سعادتك لا تعد أحدًا بشىء، وأنت فى قمة غضبك لا تجب على رسائل أحد.

ـ حكمة صينية

■ ■ ■

لا تهن تمساحًا حتى تعبر النهر.

ـ "كورديل هال"

■ ■ ■

أنا أجيد الجدل للغاية. سل أى صديق لى على قيد الحياة؛ فأنا أستطيع كسب أى نقاش وجدال فى أى موضوع، ويعرف الناس عنى هذا؛ لذا يتجنبوننى فى التجمعات. وعادةً لا يدعوننى لاحتفالاتهم كعلامة على عظيم الاحترام.

ـ "ديف بارى"

من عدو إلى صديق

إن إحدى أعظم المكافآت على الشهامة وكرم الأخلاق هى أن يتحول الأعداء إلى أصدقاء.

لقد رسم دائرة ليحجبنى بعيدًا عنه،
نوع من التمرد والعصيان والاستهانة.
ولكننى والحب كان لدينا من الفطنة لنكسب،
ورسمنا دائرة أخرى لنضمه إلينا.

ـ "إدوين ماركهام"

■ ■ ■

ناضل "بوكر تى. واشنطن" وكافح كثيرًا ضد التعصب الراسخ للعرق الأبيض وذلك من أجل تأسيس معهد "توسكيجى" بولاية ألاباما. وذات يوم أثناء ما كان يمر بجانب قصر سيدة ثرية كانت تعتبره مجرد رجل زنجى، سمعها تناديه: "أيها الصبى، تعال إلى هنا. أريد تقطيع بعض الأخشاب".

ودون أن يتفوه بكلمة، خلع "واشنطن" سترته وأمسك بالفأس وذهب إلى العمل، ولم يقطع مجموعة من الأخشاب فحسب ولكن حملها إلى داخل المنزل أيضًا.

وما كاد أن ينصرف حتى قال أحد الخدم: "كان ذلك الأستاذ "واشنطن"، يا سيدتى". شعرت السيدة بالخجل فذهبت إلى المعهد لتعتذر، فرد المربى والمعلم قائلاً: "ليس هناك حاجة إلى الاعتذار، يا سيدتى. أنا سعيد بإسداء المعروف للأصدقاء". فأصبحت السيدة أحد المؤيدين لمعهد "توسكيجى" بل أكثرهم حماسة. هكذا رفض "واشنطن" أن يزعج نفسه بالإهانة أو الاضطهاد.

ـ "كلارنس دبليو. هول"

■ ■ ■

كانت لأسرتى المكونة من ثمانية أفراد قطعة من الأرض الجميلة ذات حديقة خضراوات محدودة بشجيرات زهرة الليلك. اعتاد من يسكنون بالجوار خلفنا رمى نفاياتهم ـ من أحذية وجوارب قديمة وتشكيلة متنوعة من أشياء أخرى ـ فى حديقتنا. ظننت أنا وأخى الأكبر أنه يجب توبيخ أولئك الأشخاص ـ الذين لم يكن يُطْلَقُ عليهم الملوِّثون بعد.

أخبرتنا أمى، والتى لم يتعد تعليمها سوى المرحلة الثانوية ببريطانيا والتى لم تسمع عن "علم النفس" قط، بأن نذهب ونقطف زهور الليلك، ثم وجهتنا إلى إعطاء كل مجموعة من الأسر التى تسكن فى الجوار باقة من الزهور، ونخبرهم بأن أمى تتمنى لهم أن يستمتعوا بها.

وبطريقة ما حدثت المعجزة. لم يعد هناك تلوث.

ـ كما نُقل إلى "ليو أيكمان"

Atlanta Constitution

الرد على النقد

النقاد تجدهم فى كل مكان، وعلى الرغم من ذلك، يجب ألا نأخذ الإساءة بصفة شخصية وألا نسمح لهم بأن يتحكموا فى أفكارنا أو تصرفاتنا.

علق "ثيودور ليشتزكى"، معلم البيانو العظيم على هذا الأمر، قائلاً: "نحن نتعلم كثيرًا من الأشياء المزعجة التى يقولها الناس؛ لأنها تجعلنا نفكر، فى حين أن قول الأشياء الحسنة يجعلنا سعداء فقط".

سل نفسك بصراحة إذا ما كان هناك أية حقيقة فى النقد. احذر التماس الأعذار للذات أو التبريرات، فلو استسلمت لذلك، فأنت تفاقم من الخطأ الأساسى حقًا. وإن أُجبرت على التوصل فى النهاية إلى أن ما يقوله نقادك حقيقة، فأفضل ما تقوم به أن تعترف بذلك.

ـ "نورمان فنسنت بيل"

■ ■ ■

إذا شغلت نفسى بقراءة كل النقد الذى وجه إلىَّ وكل الهجوم الذى شن ضدى، بدلًا من الرد عليه فقد يُغلق المكتب وكل الأعمال التى أديرها؛ فأنا أقوم بأفضل ما أعرف وأفضل ما أستطيع. أعنى الحفاظ على استمرار العمل حتى النهاية. فإن أثبتت النهاية أنى مخطئ، إذن لن تفيد شهادة الأتقياء بأنى على صواب. وإن أثبتت النهاية أنى على صواب، إذن ما قيل ضدى الآن لن يكون له قيمة.

ـ "أبراهام لينكولن"

■ ■ ■

ولكن إذا كنت لا تستطيع مقاومة الاندفاع إلى الرد على النقد الذى وجهه إليك أحد الأشخاص، فيجوز لك استخدام الدعابة والكياسة فى جوابك البارع.

دَوَّنَ ربان إحدى السفن فى سجل السفينة ذات مرة: "كان مساعد الربان ثملاً اليوم". وحينما أصبح مساعد الربان فى حالته الطبيعية، تضايق وغضب بشدة والتمس من الربان أن يشطب ما دون فى السجل، وأوضح أنه لم يكن ثملاً من قبل وأنه لن يكون ثملاً بعد ذلك أبدًا. ولكن الربان قال: "فى هذا السجل نحن ندون الحقيقة بدقة". وفى الأسبوع التالى، تولى مساعد الربان حفظ السجل وفيه دوَّن: "كان الربان متزنًا اليوم".

ـ "وليم ليون فيلبس"

Adventures And Confession

الانتقام

إن محاولة الثأر والانتقام هى ممارسة قلما تعود بنتائج مفيدة، أو لا تعود بنتائج مفيدة على الإطلاق.

لا يمكنك أن تتقدم إلى الأمام فى حين أنك تسعى للانتقام.

ـ "ديك آرمى"

■ ■ ■

ليس هناك شعور فى قلب المرء يعد بالكثير ويفى بالقليل مثلما يفعل السعى للانتقام.

ـ "أتش. بى. شو"

■ ■ ■

من يحارب النار بالنار عادة ما ينتهى بالرماد.

ـ "أبجيل فان بيروين"

■ ■ ■

من يخطط للانتقام يبقى على جروحه حية نابضة.

ـ "فرانسيس بيكون"

■ ■ ■

لدى القليل من النزاعات مع الناس، وعلى الرغم من ذلك لا أحمل ضغينة تجاه أحد أبدًا. أتعرف لماذا؟ لأنك حينما تحمل فى صدرك ضغينة، فإنها تبقى حية.

ـ "بادى هاكيت"

■ ■ ■

تشبه كراهية الناس حرق منزلك من أجل التخلص من أحد الفئران.

ـ "هارى إيمرسون فوسديك"

THE GOLDEN BOOK

■ ■ ■

تشبه الضغينة تناول المرء للسم وانتظار موت شخص آخر.

ـ "مالاكى ماكورت"

العفو والتسامح

بالتأكيد إن أرقى أشكال الشهامة وكرم الأخلاق هو العفو والتسامح.

ليس هناك موقف يثبت مدى قوة ونبل النفس البشرية مثل الامتناع عن الانتقام والقدرة على العفو والصفح عن الجراح.

ـ "إيه. أتش. تشابين"

■ ■ ■

إن إحدى أكثر المتع التى تدوم طويلاً والتى يمكنك أن تجربها هى الإحساس الذى يغمرك عندما تعفو وتصفح بصدق عن عدو ـ سواء أعلم بذلك أم لم يعلم.

ـ "أو. أيه. باتيستا"

■ ■ ■

إن أحد أسرار الحياة الطويلة والسعيدة والمثمرة هو أن تصفح عن الجميع وتعفو عن كل شىء كل ليلة قبل أن تأوى إلى الفراش.

ـ "آن لاندرز"

■ ■ ■

يجب على المرء أن يحتفظ بمقبرة فسيحة ليدفن بها أخطاء صديقه.

ـ "هنرى وارد بيتشير"

■ ■ ■

بعد تسوية الخلافات، لا تحدد أسباب حدوثها.

ـ مجلة إنجليش ديجست

■ ■ ■

دوِّن الجراح على الرمال والإحسان على الرخام.

ـ مثل فرنسى

■ ■ ■

تربت إحدى الشابات فى بيت يتسم بالتعسف؛ مما جعلها تشعر بالمرارة تجاه والديها؛ ولكن حينما علمت أنها مصابة بسرطان الثدى، أصرت على حبهما بغض النظر عن الماضى.
ففى كل صباح قبل أن تذهب إلى العمل كانت تخبر أمها بأنها تحبها، ولم تجب والدتها مطلقًا.

ولكن فى أحد الأيام، وبعد قرابة ثلاثة شهور، تأخرت الابنة عن العمل وأسرعت بالخروج من المنزل. فأسرعت الأم إلى الباب. وهتفت قائلة: "نسيت شيئًا". سألتها الابنة "ماذا؟". "نسيت أن تقولى لى أنا أحبك". تعانقا وبكيا واندمل جرحهما.

– "بيرنى أس. سيجل"

Prescriptions for Living





المثابرة

أستطيع أن ألخص كل شيء تعلمته عن الحياة في هذه العبارة: يجب أن تستمر الحياة أيا كانت العقبات التي تواجهنا فيها.

- "روبرت فروست"

إن أعظم عقبتين تعوقان الناس عن التغلب على مصاعب الحياة هما الفشل والشعور بالإرهاق؛ فبمجرد أن تطرأ على ذهن الفرد فكرة جيدة يبدأ في وضع خطط لتنفيذها وتسير الأمور على ما يرام حتى يواجه أول عقبة في طريقه، وهناك نوع آخر من البشر يستغرق في العمل ويستمتع بالقليل من النجاحات ثم يدرك أن العمل الواجب إنجازه أكثر بكثير مما كان يتوقع؛ لذا يفتر حماسه.

تمكنك المثابرة من التغلب على كل من الفشل والإرهاق، فإنها تقود الناس عبر كل من الشدائد والأعمال الشاقة. ستذكرنا أولى القصص الثلاث الآتية التي تتحدث عن المثابرة وتحمل عنوان "مؤلف أعظم الألحان" بالقصة التي ذكرت آنفًا عن "تشارلز ديكنز" وتأليفه لرواية A Christmas Carol؛ حيث إنها تحكي عن مؤلف موهوب آخر - فقط في هذه المرة إنها تشتمل على ملحن. اكتشف كيف لجأ "فريدريك هاندل" إلى المثابرة في التغلب على العقبات التي واجهته في طريقه، وتشير القصتان التاليتان كيف أن المثابرة تتطلب وجهة نظر تقديمية - التركيز على المستقبل والنظر إلى الأمام وليس إلى الخلف - بالإضافة إلى القدرة على تجاهل الرافضين أو السلبيين.

مؤلف أعظم الألحان

" ديفيد بيربى"

تأرجحت صوارى السفن الخالية مع هبوب الرياح على جانبى رصيف ميناء تشيستر المغطى بالضباب، وهو ميناء يقع فى غرب إنجلترا، وفى نافذة فندق الستسيتنج كوفى هوس المشبعة بالبخار والمصنعة من مادة الرصاص، وقف رجل عريض المنكب وضخم الجثة يراقب بتلهف البحارين المتسكعين يسيرون الهوينى فى البرد. كانت الرياح لا تزال معاكسة، ومرة أخرى ليس هناك سفن ستبدأ رحلتها، وعلى الرغم من ذلك، كان عليه أن يذهب إلى أيرلندا وعاجلاً.

وفيما مضى كان هذا الرجل محط أنظار أوربا، وكان ملحنها الوحيد الأكثر شهرة؛ ولكن بحلول ذلك اليوم غير الواعد من شهر نوفمبر عام ١٧٤١، كان "جورج فريدريك هاندل" على حافة الإفلاس من الناحية المالية وحتى من الناحية الفنية أيضًا، وكان على بعد خطوة واحدة بالكاد من دائنيه، كما هجره جمهوره.

ترك النافذة وجلس بصعوبة على كرسى من خشب البلوط ودخن غليونه. كان يومًا مليئًا بالتأملات الكئيبة.

كانت الموسيقى هى جواز مرور "هاندل" إلى العالم منذ اليوم الذى أخذه والده، طبيب جراح من مدينة هال الألمانية، فى شبابه إلى بلاط الدوق "يوهان أدولف" دوق مدينة فايسنفالس. كان الأب يريد ابنه أن يكون محاميًا.

وفى أثناء ما كان يقوم "هاندل" الأكبر على أعمال البلاط، كان "جورج فريدريك" يشعر بالملل فتجول فى أروقة القصر وبدأ يرتجل على آلة الأرغن. جعلته أصوات وقع الأقدام يستدير. ليرى الدوق "يوهان أدولف" واقفًا بنفسه يشاهده.

وسأل الدوق: "من هذا الطفل المدهش؟" وتم استدعاء والد "هاندل" وأُخبر أنه من الجرم أن يجعل من مثل تلك المعجزة محاميًا.

كان "جورج فريدريك" سريع التعلم، وفى أثناء سنوات مراهقته ترك مدينة هال، فى البداية إلى هامبورج، ثم إلى إيطاليا؛ حيث أتقن فن تأليف الموسيقى. وفى منتصف العشرينات من عمره، كان يطمح إلى السفر إلى لندن حيث الحياة الموسيقية المفعمة بالنشاط والأموال التى يتم إنفاقها على العروض الكبيرة.

وفى عام ١٧١١، كانت المقطوعة الموسيقية التى تحمل عنوان "رينالدو" هى أول مقطوعة له بالإيطالية تقدم للجمهور الإنجليزى حيث تم عزفها على مدار خمس عشرة ليلة فى مسرح هاى ماركت، وحققت هذه المقطوعة نجاحًا لم تعرفه الساحة الموسيقية فى لندن من قبل، ومن هنا كانت بداية تعرف المجتمع على هذا الشخص. كان الدوق والدوقات يتركون ضيعاتهم الريفية

ليستمعوا إلى مقطوعاته الموسيقية؛ كما امتلأت شوارع المدن بالمعجبين الذين حالفهم الحظ وحصلوا على تذاكر حفلاته وأخذوا يرددون أنغام مقطوعاته الموسيقية.

وبعد عزف "هاندل" لمقطوعة "تى ديم" للاحتفال بمعاهدة السلام فى عام ١٧١٣، منحته الملكة "آن" "هاندل" راتبًا سنويًّا مقداره مائتان جنيه، وبهذا الراتب بالإضافة إلى المبلغ الذى يتلقاه من الأوبرا، أصبح "هاندل" فى هذا الوقت ملحنًا يتلقى أفضل أجر فى العالم.

وكزيادة إضافية، أضاف خليفة الملكة "آن"، الملك "جورج" الأول، إلى الراتب السنوى مائتى جنيه أخرى. كما شارك الملك مجموعة من ساكنى مدينة لندن المتأنقين عن طريق استثمار آلاف الجنيهات فى شركة أوبرا خاصة بـ "هاندل"، تحمل اسم الأكاديمية الملكية للموسيقى.

وكانت الأكاديمية هى ذروة حلم "هاندل". يعتمد معظم الموسيقيين على الصدقات من الرعاة الأرستقراطيين؛ إلا أن "هاندل" تعلم أن يكون فنانًا ومتعهدًا بالأعمال التجارية فى الوقت نفسه، وحتى إن كان يلحن، فكان يجند المستثمرين ويشرك المغنين وقام بالعديد من الواجبات الإدارية أيضًا. وطالما أن مقطوعاته الموسيقية تعجب الناس، فإنهم يشترون التذاكر وتحقق الأكاديمية مكاسب مادية سخية.

وبدا استثمار الأموال بهذه الأكاديمية رهانًا آمنًا، وحينما عزف هاندل مقطوعته التى تحمل عنوان "أميدجى" فى عام ١٧١٥، بقى الجمهور يهتف من أجل سماع إعادة الألحان حتى منع مدير المسرح فى النهاية الإعادة لينتهى العرض قبيل ساعات الفجر. وفور خروج المقطوعة التى تحمل عنوان "رادميستوا" للنور فى عام ١٧٢٠، تدافعت الجماهير الجامحة لتحصل على مقاعد.

كانت هذه أيام مجده وتألقه، حينما كانت تضج مدينة لندن بالقصص عن رفض "هاندل" أن يرهبه الرعاة أو المغنون المشهورون، وذات مرة قام أحد المغنين الصادحين بالتهديد بأن يثب على البيانو القيثارى إذا لم يغير "هاندل" من الإيقاع، فأجاب الملحن قائلاً: "سيكون ذلك أكثر متعة من غنائك".

ولكن فى منتصف العشرينات من القرن الثامن عشر، بدأ حظ "هاندل" يخبو. هكذا، تضاءلت الجماهير وفى عام ١٧٢٨، كان على الأكاديمية أن تعلن إفلاسها، وكذلك فى ذلك العام، قدم الشاعر "جون جاى" محاكاة ساخرة للأوبرا الإيطالية بعنوان The Beggars Opera غُنيت بالإنجليزية. ونجحت نجاحًا كبيرًا مما أدى إلى الهوس بالعروض التى قدمت بالموسيقى ذات الإيقاع الذى لا ينسى وكلمات القصيدة الغنائية الإنجليزية. وكانت البدعة الجديدة بمثابة مسمار آخر فى نعش الذخيرة الفنية الإيطالية لـ "هاندل".

وعلى الرغم من ذلك، استمر فى التلحين وإنتاج المقطوعات الموسيقية الخاصة به بكد ومثابرة، وفى عام ١٧٣٧، أدى الضغط العصبى والعمل الشاق إلى إصابته بنوبة شلل، والتى ذهبت بحركة أربعة أصابع من يده اليمنى، ووصلت خطابات تعبر عن القلق بشأن تدنى مستواه

عبر إنجلترا وصولاً إلى القارة الأوربية. وكتب "فريدريك" العظيم ملك بروسيا لأبناء عمومته بالعائلة الملكية بإنجلترا: "انتهت أيام "هاندل" العظيمة، لقد نضب إلهامه وأصبح ذوقه متخلفًا عن الموضة".

وكان "هاندل" اليائس هو من ترك إنجلترا ذلك الصيف للعلاج بينابيع المياه الساخنة الشهيرة بمدينة آخن بألمانيا. هناك كان يجلس كل يوم بالمياه الساخنة لحد الغليان؛ حيث كانت الصوانى الصغيرة المحملة بالوجبات البسيطة والخفيفة تطفو فوق المياه. كان مكانًا ممتعًا جعله يبتهج حقًا.

لم يقض وقتًا طويلاً هناك، فى عصر أحد الأيام ترك المغطس وقام بارتداء ملابسه سريعًا، وبعد عدة ساعات لاحقًا، لم يأت إلى جلسته العلاجية التالية. زاد اهتمام القائمين على خدمة المنتجع الصحى بالأمر، ثم صدحت موسيقى رائعة، وسارع القائمون على خدمة المنتجع الصحى ليتحققوا من الأمر. كان هناك "هاندل" حيث استرد صحته بصورة ملحوظة مرتجلاً على آلة الأرغن بسعادة.

إلا أن استرداد "هاندل" لصحته لم يصحبه استرداد موسيقاه لمكانتها فى نفوس الجماهير. كان مستغرقًا فى ديونه واستنفدت مدخراته على مشروعاته القديمة فى الأوبرا.

ولسنوات عدة عاش على كفاف العيش بالحفلات الموسيقية، بعد مواجهته للفشل مرة تلو الأخرى. وبحلول صيف عام ١٧٤١، لابد أن "هاندل"، الذى كان يبلغ السادسة والخمسين آنذاك، تساءل إذا ما حان الوقت لاعتزاله الوقوف على خشبة المسرح.

وذات صباح أحضر خادم مجموعة سميكة من الأوراق الملفوفة فى ورق نفيس. كانت هذه الأوراق تحتوى على نصوص قام بتجميعها أحد معجبى "هاندل" الأثرياء، والذى كان يعمل شاعرًا بدوام جزئى ويدعى "تشارلز جيننس".

وكان "جيننس" يداوم فى محاولة جذب اهتمام "هاندل" بتلحين كلماته. كان بالفعل قد أرسل لـ "هاندل" رواية تصلح للتمثيل عن إحدى القصص التى ذُكرت فى الأثر القديم. كتب "هاندل" موشحًا من المقطوعات الموسيقية التى يؤديها المغنون بملابس عادية وبلا ديكورات، ولكنها لم تحقق نجاحًا. وكيف لها أن تحقق نجاحًا؟ لم يكن هناك مؤثرات خاصة أو ملابس فخمة.

درس "هاندل" هذا السيناريو الجديد، وكمثل محاولات "جيننس" المبكرة، كانت حبكته مأخوذة من الأثر القديم، ولكنها كانت مختلفة.

حيث بدأ السيناريو، بدت الكلمات وكأنها تستاق ألحانها من "هاندل" بسهولة.

وجه ممثل الملك بأيرلندا الدعوة إلى "هاندل" ليحضر إلى دبلن؛ ليقدم عملًا خيريًا. وكانت مناسبة قد تنفع على الأقل أولئك الذين فى أحوج ما يكون. وبدأ "هاندل" العمل.

قام بالتلحين بكل ثقة، وبدأ فى تأليف مقطوعته فى ٢٢ أغسطس، وانتهى منها فى ثلاثة وعشرين يومًا فقط. لقد أعطته هذه الموسيقى شيئًا أكثر ثمنًا وأكبر قيمة من مجرد الزحام الجماهيرى عند شباك التذاكر – لقد أعطته الأمل.

حفز "هاندل" نفسه وسدد فواتيره وترك فندق تشيستر كوفى هوس، وتجول عائدًا إلى فندق جولدن فالكون. كان مختلفًا تمام الاختلاف عن القصور والمنتجعات التى اعتاد عليها. وبدخوله إلى غرفته الصغيرة، كان يكافح مرة أخرى شعوره باليأس والقنوط؛ حيث أخذ يتساءل هل ستتوقف موسيقاه بالضرورة من جراء الرياح والمد والجزر بعد كل هذا المجهود المضنى؟ وأوى إلى فراشه بذهن مشوش محاولاً إعادة إشعال الأمل الذى أحياه بداخله التلحين الرائع.

وفى الصباح التالى تغير اتجاه الرياح!

كان محبو الموسيقى من سكان دبلن يتوقعون شيئًا غير معتاد ورائعًا. كان "هاندل" يتدرب على العمل الجديد لمدة أشهر؛ وفى ذلك الوقت كتبت الجريدة الرئيسية مطالبة السيدات فى العرض الافتتاحى ألا يرتدين الأطواق المثبتة فى تنوراتهن وأن يحضر "النبلاء بدون سيوفهم" ليسمحوا لمائة شخص إضافى بحضور العرض بالمسرح فى شارع فيشامبل.

رأى "هاندل" الجمهور متحمسًا وصاخبًا أثناء جلوسه على البيانو القيثارى فى ١٣ من أبريل عام ١٧٤٢. ونظر إلى مجموعته الصغيرة من عازفى الموسيقى وأومأ برأسه، ودون المزيد من المراسم، خرجت الأنغام الهادئة للسيمفونية الافتتاحية لمقطوعته للنور.

وقبل أن تنتهى، حركت الموسيقى الدموع فى عيون سكان دبلن. وشعر النقاد بسعادة غامرة. وحضر العرض التالى عدد كبير من الجماهير إلى حد أنه تمت إزالة الألواح الزجاجية للحفاظ على القاعة من فرط التدفئة. والأفضل من ذلك كله، أثبت العمل أنه يحقق أرباحًا غير متوقعة للجهات الخيرية، حيث خصصت أربعمائة جنيه للمستشفيات ودور رعاية المرضى، وأطلق سراح ١٤٢ سجينًا بعد أن دفعت إيرادات تلك المقطوعة ديونهم.

وعلى الرغم من ذلك، فإن العرض الأول لهذه المقطوعة فى ٢٣ مارس عام ١٧٤٣ كان له قصة مختلفة. كانت هناك دروس واعظة ضدها. أيتغنى الممثلون بالنصوص الدينية لمجرد التسلية؟ وخاب ظن الجمهور الذى ينشد التسلية بسبب نقص مساحة التمثيل والألحان الرائعة. وفيما بعد، قام المتعصبون ضد هذه الأوبرا بتأجير قاطعى طرق لضرب من يذهب لمشاهدة أعمال "هاندل".

لكن "هاندل" لم يعبأ بالأمر، بل أخذ يؤلف أعمالاً أخرى؛ حيث حققت أوبرا "سامسون" و"جوداث ماكابيوث" و"فايروركس ميوزك" نجاحًا منقطع النظير. كما أنه واجه إخفاقات أيضًا. إلا أنه بإيمانه المتجدد، شرع فى تأليف أفضل موسيقى يستطيع تأليفها، وعندما واساه *الأصدقاء لوجود مقاعد خالية بالعرض الخاص بأوبرا "ثيودورا"، هز "هاندل" كتفه فى لا* مبالاة وأجاب: "ستبدو الموسيقى أفضل".

وفى السراء والضراء، تمسك "هاندل" بمقطوعته الموسيقية الأثيرة إلى قلبه، وأخذ يقدمها كل عام لصالح الأعمال الخيرية خلال العقد الأخير من حياته. احتشد جمهور لندن أفواجًا إلى العروض. وعندما استمع الملك جورج الثانى إلى الموشح لأول مرة، كما روى، لم يكن يستطيع السيطرة على مشاعره. وأثناء ما كانت الأبواق تهتف بألحانها فى جوقة المنشدين، هب واقفًا على أقدامه. وسرت نوبة من الحماس والإثارة فى الجمهور، ووقف الجميع محدثين حفيفًا بالأثواب الحريرية وصليلًا بالسيوف. وحتى اليوم، عندما يستمع الجمهور فى العالم المتحدث باللغة الإنجليزية إلى الألحان المبهجة لهذه الجوقة من المنشدين، يهب الجمهور واقفًا للتحية.

هكذا، أعاد الإلهام القوى - الذى أسفر عن خروج هذه المقطوعة - ثقة "هاندل" المتذبذبة وساعده فى إنقاذه من الانهيار والظلمة. وعلى الرغم من أنه أصيب بالعمى فى آخر أيام حياته، فإنه استمر فى التلحين والعزف على آلة الأرغن. وبعد أن قدم الملحن الأعمى العرض الخاص لمقطوعته فقد وعيه وحُمل إلى المنزل. بقى على قيد الحياة حتى ليلة الجمعة، ١٣ أبريل من عام ١٧٥٩ - سبعة عشر عامًا بعد اليوم الذى تم فيه تقديم العرض الأول لمقطوعته فى دبلن. وفى الساعات الأولى من الصباح، توفى "جورج فريدريك هاندل".

إلا أن تلك المقطوعة مازالت باقية لتلقى استحسان المستمعين على اختلاف عقائدهم على مستوى العالم.

من يقف ليستمع إلى أعمال "هاندل" تدوى خلال المزامير الضخمة لآلة الأرغن، يعرف كم كانت موهبة هذا الرجل رائعة. وعلى الرغم من نجاحاته العظيمة، واجه "هاندل" مواقف كان يسهل عليه فيها التخلى عن موهبته وأحلامه، وخصوصًا حينما بدأ أصدقاؤه التخلى عنه وتراجعت صحته وتضاءلت شهرته. وعلى الرغم من ذلك، وجد هو طرق التحمل والتجلد ليتقدم إلى الأمام ببطء وثبات.

يعد نسيان كل العقبات التى واجهتنا بالماضى وطرحها خلف ظهرك جزءًا من المثابرة والتحرك إلى الأمام.

تجنب كلمتين وتذكر كلمتين

"آرثر جوردن"

لا يوجد بالحياة ما هو أكثر إثارة ومثوبة من بريق مفاجئ ينفذ فى البصيرة ليغير من شخصيتك - للأفضل. مثل تلك اللحظات نادرة ولكنها بالتأكيد تأتى لكل منا. فى بعض الأحيان تأتى من كتاب أو موعظة أو بيت شعر، وفى أحيان أخرى تأتى من صديق...

فى تلك الأمسية الشتوية بمانهاتن، وبالانتظار فى المطعم الفرنسى الصغير، كنت أشعر بخيبة أمل وكآبة. ونظرًا للعديد من التقديرات الخاطئة من جانبى، فشل مشروع ذو أهمية كبيرة فى حياتى. حتى أن رؤية صديق عزيز (الصديق الحميم، كما كنت أحسبه بصفة شخصية وبمحبة) فشلت فى رفع حالتى المعنوية كما كان معتادًا. جلست هناك عابسًا على مفرش المائدة ذى المربعات المختلفة الألوان، ماضغًا الحسرة والألم.

وفى النهاية أتى عبر الشارع متدثرًا فى معطفه القديم، وتدلى فوق رأسه الأصلع قبعة مصنوعة من اللباد، فبدا أكثر شبهًا بعفريت نشيط أكثر من طبيب نفسانى شهير. كان مكتبه قريبًا، أعلم أنه ترك لتوه آخر مريض له اليوم. كان على مشارف الثمانينات، ولكنه لا يزال يقوم بالكثير من الأعمال ويتصرف وكأنه مدير لكبرى المؤسسات ولا يزال يحب الهروب إلى ملعب الجولف وقتما يستطيع.

وفى الوقت الذى وصل فيه جلس بجانبى، جاء النادل وأحضر له مشروبه الدائم. لم أر صديقى هذا منذ عدة أشهر، إلا أنه بدا كأنه لم يتغير قط. قال دون تمهيد: "حسنًا، أيها الشاب، ما يعكر صفوك؟".

مر علىَّ فترة طويلة منذ أن كففت عن الاندهاش من حسه الإدراكى؛ لذا واصلت حديثى وأخبرته فى النهاية بما كان يعكر صفوى. وبنوع من الاعتزاز بالنفس والحزن فى الوقت ذاته، حاولت أن أكون فى غاية الصدق، ولم ألق باللوم على أحد لشعورى بخيبة الأمل. فقط لمت نفسى. قمت بتحليل الأمر برمته، كل الآراء السيئة والدوافع الزائفة. وواصلت الحديث لمدة خمس عشرة دقيقة تقريبًا، فى حين رشف الصديق الحميم مشروبه فى صمت.

وعندما انتهيت، وضع كوبه وقال: "هيا، دعنا نعد إلى مكتبى".

"إلى مكتبك؟ هل نسيت شيئًا؟".

قال بلطف: "لا، أريد رؤية رد فعلك على شىء. هذا كل ما فى الأمر".

بدأت الأمطار تتساقط فى الخارج، إلا أن مكتبه كان دافئًا ومريحًا ومألوفًا: حوائط تمتلئ بالكتب وأريكة جلدية طويلة وصورة فوتوغرافية تحمل توقيعًا لـ "سيجموند فرويد" وجهاز تسجيل بجوار النافذة. لقد غادر سكرتيره إلى منزله وكنا بمفردنا.

أخذ الصديق الحميم شريطًا من صندوق مستو من الورق المقوى ووضعه بجهاز الكاسيت. قال: "على هذا الشريط ثلاثة تسجيلات قصيرة لثلاثة أشخاص جاءوا إلىَّ طلبًا للمساعدة. وبالطبع فهم غير محددى الهوية. أريد أن تستمع إلى التسجيلات وتلتقط عبارة من كلمتين والتى تعتبر قاسمًا مشتركًا بين الحالات الثلاث جميعها". ثم ابتسم قائلاً: "لا تبدو مرتبكًا. لدىَّ أسبابى".

كانت التعاسة، كما بدا لى، هى ما يشترك فيه أصحاب الأصوات المسجلة على الشريط. كان الرجل الذى تحدث فى البداية يعانى بوضوح من بعض الخسائر التجارية أو الإخفاقات؛ لذا وبخ نفسه لأنه لم يعمل بكد وجهد أكبر ولأنه لم ينظر إلى الأمام. لم تتزوج المرأة التى تحدثت بعد ذلك قط نظرًا لإحساسها بالالتزام ناحية أمها الأرملة، واسترجعت كل فرص الزواج التى دعتها تمر، وكان الصوت الثالث لأم كان ابنها المراهق يواجه مشاكل مع الشرطة، وكانت تلوم نفسها إلى ما لا نهاية.

أطفأ الصديق الحميم الجهاز واستلقى إلى الوراء فى كرسيه. "استُخْدمت العبارة ست مرات فى تلك التسجيلات. إنها عبارة مليئة بالحزن. هل اكتشفتها؟ أليس كذلك؟ حسنًا ربما لأنك استخدمتها ثلاث مرات بنفسك بالأسفل فى المطعم منذ وقت قصير". التقط الصندوق الذى كان به الشريط وقذفه إلىَّ ثم قال: "إليك العبارة. إنها مدونة على الملصق الموجود أمامك. إنهما أكثر كلمتين حزنًا فى أى لغة".

نظرت، كانت الكلمتان مطبوعتين بإتقان بالحبر الأحمر: *لو أن*.

قال الصديق الحميم: "قد تكون مندهشًا. لكنك لن تندهش عندما تعرف أننى جلست على هذا الكرسى آلاف المرات واستمعت إلى العبارات المثيرة للشفقة والتى تبدأ بهاتين الكلمتين. يقولون لى: "لو أننى فعلت ذلك بطريقة مختلفة - أو لم أفعله على الإطلاق. لو أننى لم أفقد أعصابى، أو لو أننى لم أقل ذلك الشىء الفظيع، أو لو أننى لم أقم بهذا الفعل الخادع، أو لو أننى لم أكذب تلك الكذبة الحمقاء. لو أننى كنت أكثر حكمة أو أكثر إيثارًا أو أكثر سيطرة على النفس". ويستمرون ويستمرون حتى أوقفهم أنا. فى بعض الأحيان، أجعلهم يستمعون إلى التسجيلات التى سمعتها لتوك. فأقول لهم: "لو أنكم تكفون عن قول *لو أننى*، قد نشرع فى الوصول إلى مكان ما!".

مد الصديق الحميم ساقه، وقال: "المشكلة فى "لو أن" أنها لا تغير أى شىء. إنها تبقى على الشخص فى الطريق الخطأ - إلى الخلف بدلاً من الأمام، إنها تهدر الوقت. وفى النهاية، إذا سمحت لها أن تصبح عادة، فمن الممكن أن تصبح عقبة فى الطريق حقًا؛ فهى حجة لعدم المحاولة مرة أخرى".

واستطرد قائلًا: "الآن، فكر فى حالتك: لم تنجح خططك. لماذا؟ لأنك ارتكبت أخطاء معينة. حسنًا، كل شىء على ما يرام: الجميع يرتكب الأخطاء. نحن نتعلم من الأخطاء؛ ولكن

عندما أخبرتنى عنها، نادبًا ذلك ونادمًا على ذاك، لم تكن تتعلم منها حقًا".

قلت مدافعًا عن نفسى: "كيف عرفت؟".

أجاب الصديق الحميم: "لأنك لم تخرج قط عن نطاق استخدام الفعل الماضى، ولم تذكر المستقبل ولو لمرة واحدة. وبطريقة ما - كن صادقًا، الآن! - كنت مستمتعًا بذلك. هناك نزعة من الحماقة بنا جميعًا والتى تجعلنا نحب أن نعيد التحدث مرارًا عن أخطائنا القديمة؛ ففى النهاية أعلم أن رؤيتك لقصة الشخصية الرئيسية، تعنى أنك لا تزال موجودًا بداخل المسرح".

هززت رأسى بأسف. "حسنًا، ما العلاج؟".

قال الصديق الحميم على الفور: "غَيِّرْ بؤرة التركيز. غير من الكلمات الأساسية واستبدلها بعبارات ترفع من الروح المعنوية بدلاً من اجترارها إلى أسفل".

"هل لديك مثل تلك العبارات لتوصينى بها؟".

"بالتأكيد. اشطب هاتين الكلمتين "لو أن"، استبدل بهما عبارة "المرة القادمة"".

"المرة القادمة؟".

"نعم. لقد لاحظتها تصنع المعجزات الصغرى هنا فى هذه الحجرة، وطالما أن المريض يظل يقول "لو أن" لى، فإنه فى مشكلة. ولكن عندما ينظر مباشرة فى عينى ويقول "المرة القادمة"، أعلم أنه فى طريقه إلى التغلب على مشكلته. إنه يعنى أنه قرر تطبيق الدرس الذى تعلمه من تجربته، سواء أكانت محبطة أو مؤلمة. كما أنه يعنى أنه سيزيح عقبة الندم جانبًا ليتحرك إلى الأمام ليتصرف ويستعيد حياته. جربها بنفسك وسترى النتيجة".

توقف صديقى الحميم عن التحدث. بالخارج، كان بإمكانى الاستماع إلى المطر ينهمر على اللوح الزجاجى للنافذة. حاولت محو عبارة واحدة من ذهنى واستبدالها بأخرى. كان الأمر خياليًا بالطبع، ولكننى استطعت سماع الكلمات الجديدة تدوى فى المكان بصوت مسموع.

قال الصديق الحميم: "وآخر شىء، قم بتطبيق هذه الحيلة الصغيرة على الأشياء التى لا يزال من الممكن علاجها". ومن خزانة الكتب خلفه سحب شيئًا يشبه دفتر اليوميات. "إليك هذا الدفتر الذى احتفظت به سيدة كانت تعمل مدرسة فى البلدة مسقط رأسى. لقد احتفظت به لعدة سنوات. كان زوجها من ذلك النوع من الرجال لطيفًا وجذابًا ولكنه كسول ولا يمكن الاعتماد عليه تمامًا كمعيل، وكان على هذه السيدة أن تربى الأبناء وتدفع الفواتير وتحفظ كيان الأسرة. يمتلئ دفتر اليوميات الخاص بها بالإشارات الغاضبة التى تشير إلى عجز "جوناثان".

"ثم توفى "جوناثان" وتوقفت عن تدوين يومياتها - وبعد مرور سنوات طويلة دونت تلك الكلمات. إليك واحدة: "اليوم نُصبت كناظرة للمدارس، وأظن أنه يجب علىَّ أن أكون فى غاية الفخر. ولكن لو أننى أعلم أن "جوناثان" فى مكان ما بالخارج وراء النجوم، ولو أننى أعلم كيف أتمكن من ذلك، لكنت ذهبت إليه الليلة".

أغلق الصديق الحميم الدفتر برقة. "أتلاحظ؟ ماذا تقول: "لو أننى؛ لو أننى تقبلته بعيوبه، تقبلته ككل. لو أننى أحببته على قدر استطاعتى.." أعاد الدفتر إلى الرف. "فى مثل هذه المواقف تكون هذه الكلمات الحزينة هى الأكثر حزنًا: بعد أن يفوت الأوان لاستعادة الأشياء".

وقف على نحو متيبس بعض الشىء. "حسنًا، انتهى الدرس. سرتنى رؤيتك، أيها الشاب. دائمًا ما تسرنى رؤيتك. الآن، هلا ساعدتنى فى إيجاد سيارة أجرة، ربما يجب علىَّ الذهاب إلى المنزل".

خرجنا من المبنى فى الليلة الممطرة. تبينت سيارة أجرة تمر وركضت نحوها، إلا أن سائرًا آخر أسرع إليها".

قال الصديق الحميم بمكر: "لو أننا نزلنا إلى الشارع عشر ثوانٍ مبكرًا، لكنا أخذنا سيارة الأجرة تلك، أليس كذلك؟".

ضحكت وفهمت المغزى. وقلت:"المرة القادمة سأركض أسرع".

صاح الصديق الحميم، جاذبًا قبعته المضحكة حول أذنيه: "هذا هو، هذا هو تمامًا!".

أبطأت سيارة أجرة أخرى وفتحت الباب له. ابتسم ملوحًا لى أثناء تحرك السيارة مبتعدة. لم أره مرة أخرى قط. بعد شهر، مات أثر نوبة قلبية مفاجئة، وهو يتمتع بالصحة والنشاط، إن جاز التعبير.

مر وقت طويل على تلك الأمسية الممطرة بمانهاتن؛ ولكن حتى هذا اليوم، حينما أجد نفسى أفكر على غرار "لو أننى" أغير تفكيرى إلى "المرة القادمة". ثم أنتظر الصوت الذى يدور بداخلى والذى من الممكن إدراكه حسيًا تقريبًا. وعندما أستمع إليه، أفكر فى الصديق الحميم. نوع من السرمدية من غير ريب، ولكنه نوع ربما أراده.

إن أرض "لو أن –" هى مكان واسع مفتوح، وعلى الرغم من نقص كل ما يمثل قيمة دائمة هناك، فإنه مكان مغر لزيارته عندما تشتد الأوقات أو عندما لا تسير الأمور وفق ما تريد. ومن ناحية أخرى، يفتح طريق "المرة القادمة" الأفق بأسره للفرص وهو على الأرجح يقودك إلى مكافآت المثابرة. لذا مرة أخرى، يعد نسيان كل العقبات التى واجهتنا بالماضى وطرحها خلف ظهرك جزءًا من المثابرة والتحرك إلى الأمام.

إن أعظم أعداء المثابرة هم الرافضون – أولئك الأشخاص الذين يصرون بغير هدف على أن هذا الشىء لا يمكن القيام به، وتوضح تلك القصص الأربع الملهمة والتى

تحمل عنوان "نعم، أستطيع" تلك فكرة؛ فهى قصص لأشخاص أثبتوا أن الرافضين مخطئون.

"نعم، أستطيع"

إنك تبحث هباءً

"فران لوستيس"

يحتفظ الدكتور "جودة فولكمان" بنسخة طبق الأصل من مقال نُشر بجريدة نيويورك تايمز الصادرة عام ١٩٠٣ فى سجل المحفوظات الخاصة به. فى المقال، يشرح أستاذان فى علم الفيزياء سبب عدم قدرة الطائرات على الطيران فى الهواء. نُشر المقال ثلاثة أشهر فقط قبل اختراق الأخوان "رايت" للهواء ببلدة كيتى هوك الأمريكية.

وفى مطلع السبعينات من القرن العشرين، اقترح "فولكمان" فكرة فى أبحاث السرطان والتى لم تتماشَ مع الحقائق التى يؤمن بها العلماء أن الأورام لا تولد أوعية دموية جديدة لتغذى نفسها ومن ثم تنمو؛ ولكنه كان مقتنعًا بأنها تفعل؛ إلا أن الزملاء ظلوا يخبرونه: "إنك تبحث هباءً"، قاصدين أن مشروعه كان من العلوم العقيمة.

لم يلق "فولكمان" بالاً لصيحات الاستهجان التى أطلقها مجتمع البحث العلمى. وعلى مدار عقدين، قوبل بفتور أو عداء أثناء ما كان يواصل عمله فى علم تولد الأوعية، وهو علم دراسة نمو الأوعية الدموية الجديدة. وفى أحد مؤتمرات البحث العلمى، انسحب نصف الجمهور مستنكرًا. وسمع "فولكمان" أحدهم يقول: "إنه مجرد جراح".

وعلى الرغم من ذلك، كان يعتقد دائمًا أن عمله قد يساعد فى إيقاف نمو الأورام، وقد يساعد على إيجاد طرق لزرع الأوعية الدموية بأى مكان بالجسم يحتاج إليها - على سبيل المثال حول الشرايين المسدودة فى القلب.

اكتشف "فولكمان" وزملاؤه أول مثبط لعملية تولد الأوعية فى الثمانينات من القرن العشرين. اليوم يستفيد أكثر من مئات الآلاف من مرضى السرطان من البحث العلمى الذى قاده "فولكمان". ويُعترف بعمله الآن لكونه باكورة محاولة التوصل إلى علاج لمرض السرطان.

ويقول "فولكمان": "هناك خيط رفيع بين المثابرة والمكابرة، ولقد توصلت إلى إدراك أن مفتاح اللغز يكمن فى اختيار المسألة التى تستحق مجهود المثابرة".

موهبة الكتابة

"جارى سليدج"

لم يكن ما استهل المشوار المهنى لـ"آمى تان" تغييرًا كبيرًا، ولكنه كان الاستقالة من العمل.

فقبل بيع مليون نسخة من رواية *The Joy Luck Club* و *The Kitchen God's Wife* *The Hundred Secret Senses*، كانت "آمى تان" مجرد كاتبة، كانت كاتبة أعمال تجارية. كانت تدير هى وشريك لها مشروعًا تجاريًا للكتابة التقنية المتخصصة التى تشبه ما كان يقوم به المحامون فى مسلسل "بيلبل أورز".

وكان دورها مع العملاء نوعًا من إدارة الحسابات غالبًا - إلا أن ابنة المهاجرين هذه أرادت أن تقوم بشىء أكثر إبداعًا بالكلمات، كلمات اللغة الإنجليزية.

لذا أخبرت شريكها قائلة: "أريد القيام بالمزيد من الأعمال الكتابية". إلا أنه أخبرها بأنها أكثر مهارة فى مجال إعداد التقييمات ومطاردة المقاولين وتحصيل الفواتير. "يالها من مهام شاقة"، كرهت "تان" تلك المهام وكانت تعلم أنها لا تجيدها حقًا، إلا أن شريكها أصر على أن الكتابة هى أضعف مواهبها.

"قلت فى قرارة نفسى بإمكانى أن أصدقه والاستمرار فى القيام بتلك المهام أو يمكننى مواصلة المطالبة بحقوقى". هكذا، جادلت وناصرت حقوقها.

إلا أنه رفض الاستسلام.

قالت "تان" فى دهشة: "سأترك العمل".

وقال: "لا تستطيعين ترك العمل، بل إنك مفصولة منه!" وأضاف: "لن تحققى ولو مبلغًا زهيدًا من الكتابة".

وبدأت "تان" رحلتها فى إثبات أنه خاطئ. والتزمت بالكثير من الواجبات على قدر استطاعتها. وفى بعض الأحيان كانت تعمل لمدة تسعين ساعة فى الأسبوع ككاتبة تقنية مستقلة. كان أمر اعتمادها على نفسها أمرًا عسيرًا جدًا؛ إلا أن عدم السماح للآخرين بالحد من مواهبها أو تحديها جعل الأمر جديرًا بالاهتمام. واعتمادًا على نفسها، فعلت كما تمنت وجربت كتابة الأدب الروائى. وهكذا، جاء مولد رواية *The Joy Luck Club* لتبرز تألق الابنة الوحيدة للمهاجرين اليابانيين. وأصبحت المديرة التى لا تستطيع الكتابة إحدى المؤلفات الأمريكيات التى تحقق أعمالها أكثر مبيعات كما أصبحت من أكثر المؤلفات شهرة.

الطريق إلى النجاح

"جانيس ليرى"

مستغرقًا فى العمل بغرفة التحكم بباخرة الإنقاذ "سيبروب" حتى الساعة الثانية صباحًا فى يوم من أيام عام ١٩٧٧، كان "روبرت بالارد" منزعجًا من تصادم قطعة ضخمة من المعدات بظهر السفينة فقط ثلاث أقدام فوقه. اهتزت السفينة من قوة الانفجار، وتهشم أنبوب الحفر وغرفة الوقود المتصلة به والتى تحتوى على جهاز السونار كما تهشمت معدات الفيديو وانغمرت فى المحيط الأطلنطى؛ لينتهى على نحو مفاجئ اختبار المستكشف للبحث عن "إر إم أس تيتانيك".

"فقدت الكثير من المصداقية مع الرعاة الذين أقرضونى ستمائة ألف دولار قيمة طاقم العمل [لبعثة عام ١٩٧٧]. واستغرقت ثمانى سنوات لأتعافى من ذلك". إلا أنه تعافى، على الرغم من تشكك العلماء الآخرين وفشل جهود جمع الأموال بالإضافة إلى إخفاقات أخرى.

وبعد كارثة "سيبروب"، قال "بالارد": "عدت إلى نقطة البداية. وكان علىّ أن آتى بطريقة أخرى للبحث عن "تيتانك".

هكذا، عاد إلى الخدمة العسكرية كضابط بحرى أمريكى مكلف بأعمال استخبارية. وفى ذلك الوقت كانت الحرب الباردة لا تزال قائمة، وكان علماء الجيولوجيا البحرية يتفاوضون من أجل التوصل إلى اتفاق مع مسئولى البحرية. وعرض أن يقدم خبرته إن قاموا بتمويل تطوير "آرجو" واختباره، وهو إنسان آلى يعمل تحت المياه ومزود بكاميرا ويمثل أهمية لبعثة "تيتانك"، وسمحوا له باستخدامه بغرض الاستكشاف.

أرسل سلاح البحرية "بالارد" و"آرجو" فى بعثتين سريتين لاستكشاف "ثريشر" و"سكوربيون"، غواصتين نوويتين غرقًا فى منتصف الستينات من القرن العشرين، وترقد هاتان الغواصتان تحت الماء بالقرب من "تيتانك". وبعد استكشاف "سكوربيون" فى عام ١٩٨٥، بدأ "بالارد" فى البحث عن تيتانك. وجدها على بعد ميلين إلى أسفل فى ظلمات البحر عند إحداثيات خط طول ٤٩° ٥٦َ غرب وإحداثيات خط عرض ٤١° ٤٣َ شمال.

ولأخصائى علم المحيطات، والذى اكتشف فيما بعد السفينة الحربية الألمانية "بسمارك" وباخرة الركاب "لوسيتانيا" وسفنًا مهمة غارقة أخرى، فلسفة بسيطة. "الفشل والنجاح هما رفيقان؛ لذا أنا مستعد للفشل".

ومرفأ "بالارد" الحالى هو قسم الدراسات العليا لعلوم المحيط بجامعة رود إيلاند؛ حيث بدأ أحد البرامج الأثرية.

المغنية البديلة

"جوزيف كيه. فيتر"

"أعلم أنك تحبين الغناء، يا "أنجى"، ولكن عليكِ أن تلجئى إلى شىء آخر لتعتمدى عليه"، هذا ما قاله والد"أنجيلا براون" لها ، وهو عامل سيارات.

اتبعت "براون" نصيحة والدها، وحصلت على درجة علمية فى علوم السكرتارية قبل أن تلتحق بكلية أوكوود، بمدينة هانتسفيل،بولاية ألاباما. كان هدفها أن تصبح مغنية فى الكورال الدينى، إلا أن أضواء الأوبرا جذبتها.

لذا، بعد التخرج توجهت إلى جامعة آنديانا لتدرس مع المطربة الأسطورية "فرجينيا زيانى".

وذات مرة، عندما ساور "براون" الشك فى نفسها، تحدتها "زيانى": "إن كنت تريدين أن تصبحى "أريثا فرانكلين" القادمة، فأنتِ لست بحاجة إلى المزيد من الدروس"، هكذا تذكرت "براون" كلماتها. "ولكن إن كنت تريدين أن تصبحى أشهر مطربة" فى العالم، فيجب عليك أن تعملى".

وبالفعل عملت. تنافست ثلاث مرات فى امتحانات المجلس الوطنى لأوبرا متروبوليتان، وفشلت ثلاث مرات فى الوصول إلى دور النهائى فى نيويورك. ثم فى عام ١٩٩٧، فى سن الثالثة والثلاثين وهو أقصى حد لسن امتحان المطربين، قامت بمحاولة ثانية. واشتركت فى آخر لحظة ولم تكن قد تدربت بصورة كافية معتبرةً أن: "كل ما يستطيعون القيام به هو أن يقولوا لى لا، وهذا لم يعد يؤذى مشاعرى"؛ فهى تتحلى بنقاط القوة التى تحتاج إليها فى حالة فشلها.

وفازت، وكان الذهاب إلى نيويورك مجرد البداية؛ حيث إن المغنين لا ينطلقون إلى النجومية دفعة واحدة. واستغرق منها الأمر ثلاث سنوات إضافية لتصبح المغنية البديلة لـ"ميت". إلا أن الاستعداد لتولى المنصب كان على ما يرام بالنسبة لها. وفى النهاية حان وقتها. حينما سقطت المغنية الرئيسية صريعة المرض، انتهزت "براون" الفرصة لتقوم بالدور الرئيسى فى أوبرا عايدة، وصرحت جريدة نيويورك تايمز بأن الظهور الأول لها كان بمثابة مسيرة انتصار. كانت "أنجيلا براون"، المطربة التى كانت تعد نفسها على مدار العشرين عامًا بمثابة ضجة حدثت "بين عشية وضحاها" فى سن الأربعين.

كل فرد من أولئك سمع بوضوح كلمة "لا" من الجمهور، إلا أن بداخل كل منهم كان هناك شعور دفين بأنه "نعم، أستطيع". والسر كان يكمن، كما لاحظه دكتور

"فولكمان"، فى إيجاد شيء يستحق مجهود المثابرة بالإضافة لامتلاك القدرة على التغلب على الإخفاقات القليلة التى تواجهنا على طول الطريق.

فى الختام

ذات مرة لاحظ متزعم القيادة الراحل "بيتر دراكر" أن المشكلة فى الأفكار المبتكرة أنها سريعًا ما تتدهور إلى مجرد عمل شاق، ولسوء الحظ يتسبب نقص القدرة على القيام بالعمل الشاق والجاد فى جعل الكثير من الناس يستسلمون قبل بلوغ خط النهاية بمسافة قصيرة للغاية، حتى وإن كانوا يسعون وراء أهداف مهمة بالنسبة لهم، وفى أحيان أخرى، قد يكون الخوف من الفشل أو الاعتماد الضار على المساعدة الخارجية هو ما يجعل الناس يستاءون ويخيبون آمال الآخرين فيهم. إلا أن ما يؤكد عليه الأفراد المذكورون فى هذه القصص هو أن المثابرة ليست شيئًا يقوم به المرء فى يوم، ثم لا يفعله فى اليوم التالى؛ بل إنها سمة يومية يدعمها سلوك يومى، الأمر الذى يجعل من المثابرة جزءًا مهمًا من النجاحات اليومية.

تأملات

- كان من الممكن أن يستسلم "هاندل" لليأس والقنوط. حينما لا تسير الحياة كما يرغب، فهل تعوقك السلبيات أم أنك تسمح للإيجابيات أن تدفعك إلى الأمام؟

- وكما أشار "الصديق الحميم"، لا يستطيع بعض الناس أن يتجلدوا اليوم لأنهم يدورون فى فلك تجاربهم الماضية. هل ضبطت نفسك تقول "لو أننى" كثيرًا؟ ماذا ستقول بدلاً من ذلك، هل ستقول "المرة القادمة"؟

- لو كنت ستقيِّم قدرتك على المثابرة على مقياس من واحد إلى عشرة كأعلى درجة، فهل ستكون النتيجة حصولك على الرقم عشرة؟ وإن لا، ما الذى يحجبك عن بلوغ هذه الدرجة عادةً؟

- كم من السهل أن تستغرق فى التفكير بنقاط الضعف واستخدامها كأداة للتقليل من درجة ثقتك بنفسك. هل تستغرق التفكير بنقاط ضعفك أم نقاط قوتك فى فشلك أم نجاحك؟

المزيد من التأملات حول
المثابرة

المواصلة والاستمرار

سواء كنا نمر بأوقات شدة أو رخاء، فإن الحياة تستمر. لذا، يجب علينا أن نواصل ونستمر إذا كنا نريد تحقيق الأحلام التى تهمنا كثيرًا.

ليست المثابرة سباقًا طويلا، بل هى عبارة عن العديد من المسابقات القصيرة الواحدة تلو الأخرى.

- "والتر إليوت"

■ ■ ■

المثابرة هى القدرة على التحمل بعد شعورك بالإرهاق نظرًا لانتهائك من عمل شاق.

- "نيوت جينجريتش"

■ ■ ■

لا يمكن أن تحتار العقول الهادئة أو ترتاب، بل إنها تواصل سعيها فى السراء والضراء بطريقتها الخاصة، مثل الساعة فى ظل العاصفة الرعدية.

- "روبرت لويس ستيفنسون"

■ ■ ■

يفسر دكتور "جان لوى إتيين"، الرجل الذى سار بمفرده إلى القطب الشمالى، ما تعلمه من تلك الغزوات فى عالم الثلج والجليد: هناك عهدان عظيمان للسعادة - حينما تنتابك الرغبة فى تحقيق حلم ما وحينما تحققه بالفعل. وبين هذين العهدين يكون هناك دافع قوى للتخلى عن الأمر برمته. وعلى الرغم من ذلك، عليك أن تواصل متابعة أحلامك حتى النهاية...وكدت أن أتخلى عن الأمر مئات المرات قبل أن أبلغ تلك اللحظات من السعادة حينما نسيت شعورى بالبرودة.

- مجلة "لاو أكسبريس"، باريس

التغلب على الفشل

يسمح بعض الناس للفشل القديم أن يطيح بأحلامهم، إلا أن الناجحين يستغلون الفشل والإخفاق كوسيلة لتحقيق النجاحات القادمة.

إن فشلت سبع مرات، فعليك أن تنجح فى الثامنة.

ـ حكمة يابانية

■ ■ ■

إن ارتكبت أخطاء، حتى وإن كانت خطيرة، فهناك دومًا فرصة أخرى أمامك. إن ما نطلق عليه فشلا ليس السقوط إلى أسفل؛ بل الفشل هو أن تبقى حيث سقطت.

ـ "مارى بيكفورد"

■ ■ ■

فشل "بيب روث" ١٣٣٠ مرة، ولكن ليس هذا ما نتذكره عنه؛ حيث إن براعته فى قذف الكرات القوية فى لعبة البيسبول الأمريكية، ٧١٤ رمية، محت فشله وإخفاقه. فى حين حقق الرامى "سى يونج" ٥١١ انتصارًا، مسجلاً بذلك رقمًا قياسيًا لم ينافسه فيه أحد. وعلى الرغم من ذلك، وما هو معروف عمومًا عن "يونج" أنه خسر عددًا كبيرًا من المباريات مثلما فاز أيضًا.

ـ "هارولد هلفر"

مجلة "كيوانيس"

■ ■ ■

الحياة فى غاية البساطة: فأنت تقوم ببعض الأمور، أغلبها يفشل وبعضها ينجح؛ فأنت تقوم بالمزيد مما ينجح، فإن نجح عملك نجاحًا مبهرًا، يقلدك الآخرون، لتقوم أنت بشىء آخر.

ـ "توم بيترز"

■ ■ ■

قد تخوض المعركة أكثر من مرة لتكسبها.

ـ "مارجريت تاتشر"

■ ■ ■

تتضح ملامح شخصيتك من خلال قدرتك على المثابرة وتكرار المحاولات.

ـ "جيمس ميتشنير"

CHESAPEAKE

رؤية النجاح

في بعض الأحيان يعود السبب وراء عدم تجلد الناس ومثابرتهم إلى أنهم يرون الحياة من خلال عدسات تركز على الفشل وليس النجاح.

مستعيدًا ذكرى الخطبة الحماسية التي ألقاها على فريق "دالاس كاوبويز" في انتصارهم في مباراة السوبر بول عام ١٩٩٣صرح "يمي"ك بالآتي: "لقد أخبرتهم بأنني إذا وضعت لوحًا من الخشب عبر الغرفة، يستطيع كل فرد أن يمر من عليه دون أن يقع، ولكن إذا وضعته بين مبنيين يبلغ ارتفاع كل واحد منهما عشرة أدوار، قد يعبر القليل فقط من فوقه لأن التركيز سيكون منصبًا على الخوف من السقوط من على هذا الارتفاع.

– "جيمي جونسون"

■ ■ ■

لن يقوم المرء بعمل شيء لو انتظر حتى يستطيع القيام به على أتم وجه؛ بحيث لا يستطيع أحد أن يجد أخطاء به.

– "جون هنري"

■ ■ ■

للأوقات العصيبة قيمة علمية؛ فهي مناسبات لا يغفلها المتعلم الجيد.

– "رالف والدو إيمرسون"

■ ■ ■

تربينا، لسوء الحظ، على أن ما من أحد عليه ارتكاب الأخطاء، هكذا، يتسبب حب الوالدين لأبنائهم في انتزاع صفة العبقرية منهم – نظرًا لخوف الآباء من ارتكاب أبنائهم لخطأ ما. وعلى الرغم من ذلك، فإن جميع محاولاتي للمضي قدمًا جاءت من الأخطاء التي ارتكبتها. هكذا، أنت تستفيد من أخطائك بعد أن تقع فيها.

– "بكمنستر فولر"

جريدة *ذا واشنطن بوست*

■ ■ ■

أحاول أن أندم بالدرجة التي تكفي لأتعلم من الخطأ الذي ارتكبته؛ لذا لا أقوم بهذا الفعل مرة أخرى.

– "جون ترافولتا"

المضى قدمًا

يستغرق بعض الناس فى التفكير بالماضى أو يتيهون فيه؛ إلا أنه يجب الاستفادة من الماضى لنعيش المستقبل.

يمكنك أن تتشبث بالماضى لتضمه بقوة إلى صدرك حتى يتسرب من بين ذراعيك ليطوق الحاضر.

ـ "جان جليدويل"

■ ■ ■

يواجه أولئك الذين يحملقون كثيرًا فى الماضى ويفكرون كثيرًا فيما قد كان نفس المخاطرة التى يواجهها السائق الذى يبقى عينيه كثيرًا على مرآة الرؤية الخلفية وبالتالى يكون غير منتبه للطريق أمامه، وتعد التجربة أعظم معلم، وهى الطريق الذى نقود سيارتنا خلاله. وبناء عليه، فإن الحطام الذى يراه فى مرآة الرؤية الخلفية ليس ما نحاول تجنبه الآن، بل إن المنحنيات الموجودة أمامك الآن هى ما يجب أن تضعه فى الحسبان.

ـ "ريتشارد إل. إيفانز"
Tonic for our Times

■ ■ ■

يمكن فهم الحياة من خلال التعلم من دروس الماضى، ولكن يجب أيضًا أن نحياها بالمضى قدمًا.

ـ "سورين كيركيجارد"

■ ■ ■

الذكريات هى مفتاح المستقبل، ليس الماضى.

ـ "كورى تن بوم"
The Hiding Place

■ ■ ■

يجب أن تكون تجارب الماضى علامة إرشادية، وليست مربطًا لتقييد الطموح.

ـ "دى. دبليو. وليامز"

■ ■ ■

يمكننى أن أحكى لك عن ناشر أخشاب جلست معه ذات ليلة أثناء احتراق كل دولار اكتسبه أمام عيوننا. كان فى غاية الهدوء. حاولت أن أتعاطف معه. فقال: "إننى أتخيل كيف سيبدو مصنع نشر الأخشاب الجديد".

ـ "كلارنس بادنجتون كيلاند"
مجلة "ذا أميريكان مجازين"

الصبر

كثيرًا ما نساوى بين الصبر والسلبية، إلا أن الصبر اختيار استباقى وشكل حيوى من أشكال المثابرة.

الصبر هو رفيق الحكمة.

ـ "سانت أوجستين"

■ ■ ■

يعد الصبر أحد العناصر اللازم توافرها للاتصاف بالعبقرية.

ـ "بينجامين دزرائيلى"

■ ■ ■

فى حديقة جدتى كان هناك برعم الورد بدا أنه استغرق وقتًا طويلاً لينمو حتى إن صبرى نفد منتظرًا لأرى لونه وجماله، واعتقدت أنه يجب علينا القيام بشىء ما وراق الأمر لجدتى، وعندما أخبرتنى بأن أقوم بفتح البتلات تحمست، ولكن بعد أن قمت بفتح البتلات، لم تكن الوردة بالجمال الذى كنت أتخيله. لقد دمرت جمالها وسريعًا ما ذبلت الوردة وماتت. شرحت لى جدتى أن الأمر كذلك مع كل الأشياء فى الحياة ـ يجب علينا أن نتركها تنمو على سجيتها وفى وقتها.

ـ "دوروثى إيى. مينك"

■ ■ ■

لا أتمتع بذكاء خاص ـ بل مجرد القدرة على التفكير الحليم والصبور.

ـ "إسحاق نيوتن"

■ ■ ■

كن صبورًا مع الجميع؛ بل ومع نفسك قبل الجميع.

ـ "سانت فرنسيس دى سيلز"

نجاحات
عظيمة يومية

جمع الشتات

يشبه فن الحياة المصارعة أكثر مما يشبه الرقص.

- "ماركوس أوريليوس"

تحتشد التعبيرات اليومية على غرار الإنهاك والتعب والضغط وغداء العمل وإدمان العمل والعمل لوقت إضافى لتكون معًا تلك العبارة: "أنا بحاجة إلى حياة". إن أحد أعظم التحديات التى نواجهها لتحقيق النجاحات اليومية هى التعامل مع المطالب المتزايدة التى تُفرض علينا، وعلى ما يبدو أن هناك الكثير من الاختيارات أمامنا والقليل من الوقت فى وسعنا، ولكى نحظى بأقصى ما نستطيع من الحياة، يجب علينا أن نجد الطرق لنبسط حياتنا من خلال التركيز على الأمور التى تهمنا للغاية ومن خلال انتهاز الفرصة لإضفاء النشاط على عقولنا وأجسادنا.

تشتمل المبادئ التى تساعدنا على مزج مطالب الحياة المتعددة معًا على الآتى:

- التوازن
- البساطة
- التجديد



التوازن

الليلة تناولت مع زوجتي العشاء بمفردنا لأول مرة منذ عشرين عامًا.

– "مذكرات "جورج واشنطن"

سواء أكنت أعزب أم متزوجًا، متقاعدًا أم عاملاً، عجوزًا أم صبيًا، فإن المطالب التى تستنزف من وقتك تبدو وكأنها لا نهائية. ليس هناك أبدًا ساعات كافية فى اليوم الواحد لقضائها فى القيام بالأمور المهمة للغاية بالنسبة لنا أو فى القيام بالأشياء التى تجلب لنا البهجة والسعادة. هكذا، فإننا نبدو دائمًا وكأننا نبحث عن أفضل طريقة لتحقيق التوازن فى حياتنا.

فى حقيقة الأمر، نحن غالبًا ما ننشغل بكثير من الأمور فى هذه الحياة لدرجة أننا نفشل فى استقطاع وقت للاستمتاع بها، فنحن منشغلون للغاية للاستعداد للمشروعات التالية أو للاستجابة للمطالب الملحة لدرجة أننا ننسى أن نتوقف لنستمتع بيومنا. وهذه الرسالة موضحة بصورة كئيبة إلى حد ما من خلال القصص الثلاث التالية. ولحسن الحظ، تقدم كل قصة، إضافة إلى الاقتباسات والحكايات المصاحبة لها، إيحاءات ثاقبة حول كيف يمكننا إيجاد سعادة أكثر وبهجة أكبر فى يومنا، وبالتالى استحضار المزيد من التوازن فى حياتنا.

درس من الإسكيمو

"جونتران دى بونشينز"

كنا قد استغرقنا ثلاثين يومًا فى السعى وراء أمر ما - وذلك أثناء سفرى مع عائلة من الإسكيمو. كانت أصعب رحلة خضتها فى حياتى مع العواصف والبرد - حيث كانت درجة الحرارة ٥٠ درجة تحت الصفر - ومع عقلية سكان الإسكيمو.

وشعرت وكأن هناك يدًا خفية تعبث بمصيرنا بخبث لتؤخرنا، وذات مرة جعلتنا العاصفة الثلجية العنيفة نمكث فى أحد الأكواخ القطبية الثلجية المنتشرة فى الإسكيمو. وفى بعض الأحيان قد تتملك برفقائى من أهل البلاد رغبة غريبة، على الرغم من قضاء يوم جميل، تدفعهم للتوقف لبناء كوخ ثلجى جديد بدلاً من المضى قدمًا إلى الأمام.

ولعدة مرات سألت رجلًا عجوزًا فى الأسرة: "كم يومًا سنستغرق للوصول إلى أرض الملك "وليام"؟" ولكنه لم يجب عن السؤال بطريقة مباشرة أبدًا؛ إذ إن أهل الإسكيمو لا يحبون الأسئلة لأنهم يعتقدون أنها فظة وغليظة؛ وهكذا فإن الرجل الأبيض هو فقط من يجيب عن مثل تلك الأسئلة. فضلاً عن ذلك، لا يحب أهل الإسكيمو إلزام أنفسهم. فمثلاً أنت تسأل: "كيف سيكون الجو غدًا؟"، وفى حين أن ابن الإسكيمو يعلم جيدًا الإجابة، إلا أنه يجيب قائلاً: "لا أعلم"، ويتظاهر بأنه مشغول بقيادة الكلاب، كما لو كان يريد قول الآتى: "لماذا يجب علىَّ أن أجيب عن السؤال؟" فإن كانت الإجابة صحيحة، فلن أستفيد شيئًا، وإن كانت خطأ فقد أبدو مغفلاً!".

وطوال النهار وطوال المساء، كنا نقطع طريقنا خلال البحر المتجمد، لنتوقف فقط لنحل قيود الكلاب أو لنشعل الغليون، ورأينا الأرض على مرمى البصر، وربما كنا سنصل إليها. وعندما لاح الأمل، هبت عاصفة وغطى الجليد الأرض بسرعة شديدة ليضيع الأمل ويصبح مجرد سراب.

توقفنا مرة أخرى. وببطء وبلا تسرع وبالأدب والكياسة التى يتقبل بها ابن الإسكيمو الحياة والقضاء والقدر، تحدث "أوهدليرك"، الرجل العجوز، إلى زوجته وابنته الصغيرة. وبموطنى بفرنسا، قد يقف أحد المزارعين فى عاصفة ممطرة بنفس رباطة الجأش ليفحص محراثه.

ونظرًا لعجزى عن تحمل ضيقى ومحنتى، وجهت أسئلتى مرة أخرى للرجل العجوز. "متى سنصل إلى أرض الملك "وليام"؟" وسواء أكان صبره قد نفد هذه المرة أم أنه مهتم حقًا، فلن أعرف الإجابة مطلقًا. ونظر مرة أخرى إلى زوجته وصمت كل منهما.

ثم استدار ورفع بصره إلىَّ وتحدث بتلك الطريقة المستهترة والطائشة تقريبًا التى يتحدث بها أهل البلاد حينما يتوخون الحذر ويصيبهم الخوف فى ذات الوقت؛ حيث قال:

"لمَ الخوف ألا تسير الكلاب فى الطريق الذى تريده؟".

سادت لحظات من الصمت. وكانت الكلاب قد استدارت برأسها كما تفعل حينما تتوقف وكانت تنظر إلىَّ. وتظاهرت السيدة والطفلة بأنهما مشغولتان ولكن كنت أعلم أننى محور اهتمامها أيضًا. وفى الحال بدا كل شىء وكأنه توقف تمامًا، هكذا يجعلك أهل الإسكيمو تشعر بهذا الإحساس فى اللحظات التى يشعرون فيها بالتوتر، فإن لديهم طريقة ليعطوا بها الصمت قيمته وقدره. فهل سيتركون الأمر عند هذا الحد؟ كلا، لقد تعدى الأمر ذلك بمراحل. وفى النهاية، قال الرجل العجوز كما لو أنه لم يستطع التخلص من شكوكه: "أليست هذه المزلجة جيدة؟ ألست سعيدًا بأن الجليد فوق البحر مستمر خلال رحلتنا؟".

ظل ينظر إلىَّ بعينين مضطربتين جدًا، كانت نظرته تحمل بساطة العصر الحجرى وحكمة المشرق، كان ينظر إلى كى يفهم ما يدور بذهنى - أو فى محاولة لجعلى أفهمه. وفجأة رأيت ما كانت تقوله العينان اللتان تبدو عليهما علامات التقدم فى السن.

قالتا: "لماذا العجلة؟ وإلى أين تريد دومًا أن تذهب؟ ولماذا تهتم بالمستقبل عندما يكون الحاضر رائعًا وجميلًا للغاية؟".

لقننى الرجل العجوز فى ذلك اليوم درسًا لن أنساه، ففى ظل تفكيرى المحموم فى الغد، فشلت فى تقدير اليوم. وفى حضور الرجل العجوز تذكرت ما قاله أحدهم لى: "تفكيرك فى الماضى يعنى أنك تندم عليه وتفكيرك فى المستقبل يعنى أنك تخشاه". وبناء عليه، ما أجمل الحاضر! ألم تكن هذه الحقيقة الوحيدة من الممكن فهمها؟

أنك مسئول عن الصورة التى يرسمها ذهنك للعالم الخارجى، بالنسبة لى فالقطب الشمالى مكان كئيب وموحش، أما بالنسبة لأهل الإسكيمو فهو إمبراطورية عظيمة وهم فيها ملوك. وبالنسبة لى، فإن الثلوج تثير بالنفس شعورًا كريهًا، أما بالنسبة لهم فهى هدية عظيمة ومباركة. ومن بين آلاف الجوانب للحياة، فنحن نتمتع بحرية الاختيار، إما أن نختار الحزن أو الأمل.

نحن نندفع خلال الطرق السريعة للحياة متجاهلين المناظر الطبيعية المحيطة بنا. فمن الذى قال: "الرفاهية ما هى إلا امتلاك وقت فراغ للاستمتاع به" - وقت للتوقف والتدبر؟ هكذا، يتوقف أهل الإسكيمو حينما يشاءون، على الرغم من أن الغد يحتوى الاحتمال الأبدى للجوع والموت بالنسبة لهم ولنا على حد سواء؛ لذا فحينما يأتيهم الموت يجدهم سعداء بالحاضر وعلى استعداد للرحيل دون ندم.

لقد تعلمت فى القطب الشمالى، منذ أن تحدث إلىَّ "أوهدليرك" بعينيه، درسًا بخصوص الفقر الروحى الذى كنت أعانى منه. لقد تعلمت أن أجعل كل يوم زاخرًا كما لو أنه ليس هناك غد؛ فالمستقبل لن يغير الحاضر.

وفى ميناء فانكوفر، عندما انتهت الرحلة الطويلة المضنية، ضبطت نفسى أنطلق مسرعًا

إلى الفندق كما لو أنه ليس هناك وقت لأضيعه، وفجأة توقفت فى منتصف طريق الحركة المرورية. تردد صوت أبواق السيارات من كل اتجاه ولكننى لم أستمع إليه. وكان الأمر وكأن "أوهدليرك" يقف فى الشارع أمامى، يراقبنى بتلك العيون الحكيمة التى بدا عليها كبر السن والاضطراب موجهًا إلىَّ هذا السؤال إلم تكن الكلاب وفية، ومقارنة بما أنت فيه الآن ألم تكن الثلوج هدية من السماء بالفعل؟

ووجدت نفسى أضحك. *كم نحن أغبياء!* هكذا اعتقدت وهكذا ما زلت.

لا يهم خطوط العرض أو الطول للمكان الذى نعيش به؛ فإن عالم اليوم يسير بخطى يبدو بها النهار والليل أقصر وأقصر. وقبل أن نتمكن من التوقف للاستمتاع باللحظات الرومانسية التى يكتمل فيها القمر، تشرق الشمس مرة أخرى ونواصل ملاحقة المواعيد وتعقب قائمة الأشياء التى عليك القيام بها. فمن السهل أن تنطلق بنا الحياة بسرعة حتى أننا نفشل فى الاستمتاع بيومنا. قد يعيش الأفراد ذوو النجاحات اليومية فى عالم سريع ملىء بالأحداث، إلا أنهم يحددون مناخ أذهانهم ويبقون على قيد الحياة فى ظل عواصف الحياة من خلال تعلم فن الحياة وفن الاستمتاع بالحاضر.

من الصعب أن تخصص وقتًا لتشم رائحة الزهور والاستمتاع بها. وهنا تفكر "إرما بومبيك"، محررة عمود خاص بإحدى الصحف ومسدية النصائح الهائلة، فيما مضى من حياتها وتصف القليل من الأشياء التى ترغب فى أن تكون قد قامت بها على نحو مختلف.

ليتنى أستطيع العودة بالتاريخ للوراء

"إرما بومبيك"

سألنى أحدهم ذات يوم، لو كانت أمامى فرصة لإعادة الزمن للوراء؛ فهل كنت سأغير أى شىء فى حياتى؟

أجبت بـ"لا"، ولكن بعدئذ بدأت أفكر...

لو كانت أمامى فرصة لأعود بالزمن للوراء، لكنت تكلمت قليلاً واستمعت كثيرًا.

لكنت دعوت أصدقائى على العشاء، حتى لو كانت السجادة مبقعة والأريكة باهتة اللون.

لكنت تناولت الفشار فى غرفة المعيشة "الجميلة"، وانزعجت قليلاً بشأن التراب الناتج عن رغبة أحدهم فى إشعال نيران المدفأة.

لكنت استغرقت الوقت فى الاستماع إلى ثرثرة جدى عن شبابه.

لم أكن أصر أبدًا على إغلاق نافذة السيارة فى يوم صيفى لأننى انتهيت من تصفيف شعرى بمثبت للتو.

لكنت أشعلت الشمعة قرنفلية اللون والمنحوتة على شكل وردة بدلًا من تلفها بسبب التخزين.

لكنت جلست على الحشائش مع أبنائى دون أن أزعج نفسى بشأن آثار طين الحشائش.

لكنت قللت من الضحك والبكاء أثناء مشاهدتى للتليفزيون - وأكثرت منه أثناء مراقبة الحياة.

لكنت اشتركت فى تحمل المزيد من المسئوليات التى يتحملها زوجى.

لكنت استرحت فى فراشى عند مرضى بدلاً من التظاهر وكأن الحياة على وجه الأرض ستتوقف لو لم أكن موجودة اليوم.

لم أكن لأشترى قط أى شىء لمجرد أنه كان عمليًا أو لأنه لن يفسد أو لأنه بضمان مدى الحياة.

وبدلاً من تمنى مرور تسعة أشهر الحمل سريعًا، لكنت أبقيت فى ذهنى كل لحظة وأدركت أن الشىء العجيب الذى ينمو بداخلى هو فرصتى لرؤية معجزات الله فى خلقه.

وعندما كان يقبلنى طفلى بعنف واندفاع، لم أكن لأقول أبدًا: "فيما بعد، الآن اذهب لتغتسل من أجل تناول العشاء".

ولكنت أكثرت من قول أحبكم، ومن الاعتذار، ولكنت نظرت إلى الحياة من زاوية مختلفة، ولكنت انتهزت كل لحظة لأفكر بحياتى وأراها حقًا وأعيشها بالفعل دون التفريط بها أبدًا.

لقد سمعت "إرما بومبيك" والكثيرين ممن أعرفهم يتمنون لو أنهم توقفوا للاستمتاع بالحياة قليلاً واضعين العلاقات الإنسانية فى مقدمة كل الأشياء ومهامهم فى مقدمة مواعيدهم وأوقاتهم، ومما هو جدير بالذكر أن عيش الحياة من أجل الاتصاف بالكفاءة والجدارة لا يأتى بلا مقابل.

يبدو عدم التوازن جليًا فى حياتنا عندما نشعر بصراع مستمر بين مطالب العمل ومطالب الأسرة.

طوبة طوبة

"بيل شور"

على مدار سنوات عدة عملت فى السياسة، وهو اختيار يتطلب ساعات عمل طويلة والسفر كثيرًا؛ فعلى سبيل المثال، عندما خاض السيناتور "بوب كيرى" انتخابات الرئاسة لعام ١٩٩٢، ساعدت فى حملته الانتخابية ومضيت وقتًا كبيرًا بعيدًا عن زوجتى "بونى" وأطفالنا، "زاك" و"مولى".

وبعد انتهاء الحملة الانتخابية، وصلت إلى المنزل لأتعلم درسًا مهمًا عن الموازنة بين العمل والأسرة، وعما يحتاج إليه الأبناء حقًا من والدهم - وعن بناء وهدم الحوائط.

وقبل عيد ميلاد "مولى" الثالث بوقت قصير، عدت توًا من سلسلة رحلات طويلة مع السيناتور والتى استمر بعضها لمدة ستة أو سبعة أيام، وكنت أمر خلالها على المنزل سريعًا لأغير ملابسى.

كنت أقود السيارة مع "مولى" خلال منطقة سيلفر سبرينج، بولاية ميريلاند فى طريق عودتنا من متجر البقالة، حينما قالت من مقعدها الخلفى بالسيارة: "أبى، منزلك بأى شارع؟".

ظننت أننى لم أسمعها جيدًا: "ماذا؟".

"منزلك بأى شارع؟".

كانت لحظة معبرة؛ فعلى الرغم من أنها تعرف أنى والدها وتعلم أنى متزوج من والدتها، لم تعلم أننى أعيش فى نفس المنزل الذى تعيش فيه.

المخبأ السرى

وعلى الرغم من أننى أقنعتها بأننى أقيم فى نفس العنوان، استمرت حيرتها بشأن منزلتى فى حياتها؛ بل وظهرت حيرتها فى أشكال عدة. هكذا، تتجه نحو والدتها بسبب ركبتها المجروحة، وليس إلىَّ، وقد تدخر سؤالاً طرحه أحدهم بالمدرسة لعدة ساعات حتى تحضر والدتها لتسألها.

ولذلك أدركت أنه ليس علىَّ أن أقضى وقتًا أطول مع "مولى" فقط، بل وعلى أن أقضيه بطريقة مختلفة أيضًا، وكلما شعرت بالمسافة التى تفصلنى عنها، أحاول أن أشاركها فى القيام بأعمال محددة الهدف - مثل اصطحابها إلى حمام السباحة أو اصطحابها إلى السينما.

وحينما لم يكن أمامى أنا و"مولى" قائمة أنشطة محددة، كنت أنصرف لتأدية الأعمال الروتينية؛ وذلك حتى أستفيد من الوقت وأستغله فى أى عمل مثمر.

وعندما كان يحين وقت قراءة قصة ما قبل النوم، تدعونى "مولى" بعد انتهائها من الأعمال الروتينية التى تقوم بها قبل النوم، وقد أسير إلى غرفتها مثل طبيب الأسنان الذى ينتظر حتى يتم إعداد المريض ومن ثم لا يضيع هو دقيقة من الوقت. هكذا، شعرت بالأمر وأنا متأكد من أن "مولى" تشعر الآن بالشعور نفسه.

وجاءت نقطة التحول فى إحدى الليالى الصيفية؛ حيث إن "مولى" أصابها الإحباط بصفة متزايدة من جراء محاولة بناء مخبأ سرى فى الفناء الخلفى للمنزل. كانت الشمس تغرب، وكان يجب على "مولى" أن تأوى إلى فراشها، إلا أن بلاط الأردواز التى حاولت أن تضعه فى مقابل بعضه البعض ظل يتساقط أرضًا. لقد استغرقت أيامًا فى بنائه فى بعض الأحيان بمساعدة أحد الأصدقاء من الجيران، وفى أحيان أخرى بمفردها تمامًا، وحينما انهار الجدار فى آخر مرة، أو تشقق كما حدث بالفعل، انفجرت هى فى البكاء.

فقلت: "أتعرفين ما تحتاجين إليه لينجح الأمر، يا "مولى"؟".

"ماذا؟".

"أنت بحاجة إلى حوالى ستين طوبة".

"نعم، ولكن ليس لدينا ستون طوبة".

"ولكن نستطيع الحصول عليها".

"أين؟".

"من متجر مستلزمات البناء. قومى بارتداء حذائك واركبى السيارة".

قدنا السيارة مسافة ثلاثة أو أربعة أميال إلى متجر مستلزمات البناء ووجدنا الطوب. وشرعت فى تحميله، على دفعات على متن عربة صغيرة تجر باليد. كان خشنًا وثقيلاً. وأدركت أن هناك عملًا يجب علىَّ القيام به. فبعد أن يتم حمل الطوب على متن العربة، قد تدعو الحاجة إلى تفريغ الحمولة إلى السيارة الجيب ثم تفريغها مرة أخرى فى المنزل.

توسلت "مولى" قائلة: "أوه، أرجوك يا أبى دعنى أقم بذلك، أرجوك".

فلو سمحت لها القيام بالأمر، لبقينا إلى الأبد هنا، حيث كان عليها أن تستخدم كلتا يديها لتلتقط قطعة واحدة من الطوب فقط، وألقيت نظرة على ساعة يدى وحاولت أن أسيطر على نفاد صبرى.

"ولكن يا حبيبتى، إنها ثقيلة للغاية".

وتوسلت إلىَّ مرة أخرى: "أرجوك، يا أبى أنا أريد حقًا،" قالتها وهى تتجه بسرعة إلى كومة الطوب المتراكمة رافعة واحدة بكلتا يديها، وسحبتها حتى العربة ووضعتها إلى جانب الحفنة التى وضعتها هناك.

كان هذا سيستغرق طوال الليل.

سارت "مولى" إلى كومة الطوب واختارت بحذر طوبة أخرى، وأخذت وقتها فى الاختيار. ثم أدركت أنها أرادت أن تمضى الليل بطوله فى هذا الأمر.

وكان من النادر بالنسبة لنا أن نمضى وقتًا كهذا معًا وبمفردنا؛ لكننى كنت معتادًا على قضاء مثل هذا الوقت مع أخيها الأكبر "زاك"، الذى كان يحب القيام بتلك الأعمال، وربما مع "زاك" كان الأمر ذا طابع ذكورى، حيث كنت أعتبر هذا مهمة ننجزها سريعًا؛ حتى نتمكن من الذهاب لبناء الجدار؛ لكن "مولى" أرادت أن تستمر تلك اللحظات لأطول وقت ممكن.

لحظة "مولى"

انحنيت ناحية النقالة الخشبية وأخذت نفسًا عميقًا. واسترخت "مولى"، وهى تعمل بثبات مع الطوب، وبدأت تثرثر متحدثة إلىَّ عما قامت ببنائه وعن المدرسة وصديقتها ودرس ركوب الخيل القادم. وفكرت فى الأمر جيدًا؛ فظاهريًا نحن هنا لشراء الطوب لبناء الجدار، ولكن فى الحقيقة كنا نقوم بهدم جدار آخر، طوبة طوبة. الجدار الذى كان يفصل بينى وبين ابنتى.

ومنذ ذلك الوقت، تعلمت ما كانت تعلمه أمها بالفعل؛ كيف أشاهد برنامجًا تليفزيونيًا مع "مولى"، وحتى إن كان برنامجًا لا أريد مشاهدته، وكيف أجلس معها دون قراءة الجريدة أو المجلة - بمعنى أن أمنحها كل اهتمامى. لم تكن "مولى" ترغب فى قضاء وقت معى حتى أنجز لها عملًا ما، أو أصطحبها لمكان ما، أو أشاركها القيام بنشاط ما. لقد كانت ترغب فى قضاء وقت معى من أجلى أنا، أنا والدها.

تمر الأيام بسرعة كبيرة ومربكة يصعب معها عمل موازنة بين الوقت الذى نخصصه للعمل والأصدقاء والهوايات والأسرة - وخصوصًا الأسرة؛ ولكن كما تعلم الأب فى هذه القصة، فإن التوازن لا يحدث دفعة واحدة، ولكنه كالجدار يتم بناؤه طوبة طوبة، أو كما فى تلك الحالة، محادثة محادثة.

فى الختام

نحن لسنا بحيوانات، بل إننا بشر نتمتع بالوعى بالذات، وهناك حيز بين كل الأمور التى تحدث لنا واستجابتنا لها؛ وفى هذا الحيز تكمن قدراتنا وحريتنا إزاء اختيار

استجابتنا للأمور، ومن خلال تلك الاختيارات يظهر مدى تطورنا خلال مراحل الحياة وسعادتنا. تعلمت ذلك من خلال كتاب غير معروف قرأته منذ عدة سنوات مضت أثناء تجولى بين أرفف أحد المكاتب فى ولاية هاواى، ولقد أثر بعمق فيما تبقى من حياتى وفى مجمل عملى بما فيه كتاباتى، وعلى الفكرة الأساسية لهذا الكتاب. فيمكننا أن نتوقف ونتمهل ونتأمل الأمر، حتى نحدد ما هو أكثر أهمية و نميز بين ما هو ملح ولكنه ليس مهمًا حقًا، وعلى الرغم من أننا قد نمر بفترات من عدم التوازن لأسباب متنوعة لكنها قد تكون حكيمة، فمن الممكن أن تعكس حياتنا نوعًا من التوازن الداخلى العميق أثناء هذه الفترات، وقد يتطلب هذا منا إعادة تشكيل شخصيتنا، الأمر الذى لا يستطيع الحيوانات القيام به، ولقد وجدت أن أفضل طريقة للقيام بذلك هى وضع جدول تحتل فيه الأولويات الصدارة، ثم ندع الأنشطة الأقل أهمية تملأ أى فجوات صريحة ـ إذا كان هناك أى منها، ومما هو جدير بالذكر أن هناك اختلافًا مهمًا بين إعطاء الأولوية لجدولك وبين جدولة أولوياتك.

تأملات

- هل تجد البهجة فى أيامك الحالية أم أنك تجد نفسك فى الغالب تنتظر البهجة التى قد تأتى بها بعض الأحداث المستقبلية؟ ما الذى يمكنك القيام به اليوم وسيجلب لك المزيد من السعادة؟
- التوازن لا يعنى توزيع وقتك بشكل متساوٍ بين الأصدقاء وهكذا. على النقيض من ذلك، فإن التوازن يعنى أن تخصص لكل شىء ما يناسبه من وقت أو أن تتمكن من تخصيص وقت للقيام بأمرين فى آن واحد. وبوضع ذلك فى اعتبارنا، إلى أى مدى تتصف حياتك بالتوازن؟ وهل تفرط بالاهتمام بأحد جوانب الحياة؟
- أهناك عادات أو هوايات فى حياتك تذهب بوقتك سدى ـ مثل كثرة مشاهدة التليفزيون أو كثرة الاستغراق فى النوم ـ وبالتالى تخل باتزانك؟ وهل هناك حدود أنت بحاجة أن تضعها لمعالجة هذا الشأن؟

المزيد من التأملات حول
التوازن

الاستمتاع بالحياة

تمر الحياة بإيقاع سريع لدرجة أن الكثير من الناس تفوتهم الأمور المهمة للغاية.

لدينا جميعًا التزامات وواجبات تجاه من نهتم لأمرهم، وعلى الرغم من ذلك نجد أن كثيرًا من الرجال الذين يعيشون بالمجتمعات العصرية التى تسير فيها الأمور بسرعة شديدة، يستنفذون كل طاقتهم فى العمل من أجل كسب العيش، ونادرًا ما يحاولون الاستمتاع بالحياة. ويتطلب الأمر من المرء الكثير من الشجاعة ليعلن، بوضوح وبساطة، أن الهدف من الحياة هو الاستمتاع بها.

ـ "لين ياتنج"
THE PLEASURE OF A NONCONFORMIST

■ ■ ■

كثير من الناس يفوتهم نصيبهم من السعادة، ليس بسبب أنهم لم يجدوها قط؛ بل لأنهم لم يتوقفوا للاستمتاع بها.

ـ "وليام فيثر"

■ ■ ■

نحن أشبه بمحاربى الوقت، الذين يحتفظون بقائمة بمواعيد جداول أعمالنا والمعلقة على جدار المطبخ وبنوتة رسائل بجانب كل تليفون لموازنة جداول أعمالنا المليئة بالمواعيد، نحن نقوم بشراء الآلات الحديثة والتى تعد بتوفير الوقت، ونقلع عن بعض الأنشطة كالقراءة والتى نعتبرها رفاهية تنتمى للماضى، ونحاول القيام بكل شىء سريعًا ثم نتعجب بعد ذلك من السبب وراء عدم وجود شىء مما سبق ذكره يبدو أنه يحد من ضغط الوقت.

ـ "رالف كييز"
TIME LOCK

■ ■ ■

هناك الكثير لعيشه فى الحياة بدلاً من زيادة سرعة إيقاعها.

ـ "المهاتما غاندى"

عش كل لحظة

بهدف استغلال الوقت أفضل استغلال، نحن فى حاجة إلى عيش كل لحظة كما لو أنها فى غاية الأهمية.

من المؤكد أن الطريقة التى نقضى بها أيامنا تحدد الأسلوب الذى نعيش به حياتنا.

ـ "آنى ديلارد"

■ ■ ■

لا يفكر كثير من الناس بلغة الدقائق، فتجدهم يضيعون كل دقيقة؛ كما أنهم لا يفكرون بالنظر لحياتهم ككل، أى بنظرة كلية شاملة، وإنما يمارسون حياتهم بنظرة جزئية حيث ينصب تركيزهم على الساعات والأيام فقط، وبالتالى فإنهم يبدءون مجددًا كل أسبوع ثم يقضون جزءًا كبيرًا آخر من الوقت فى أشياء بعيدة عن أهدافهم فى الحياة؛ حيث إنهم يسيرون بطريقة عشوائية خلال طرق الحياة، يسعون دون الوصول إلى مكان محدد.

ـ "آلان لاكين"

مقتبس من مجلة نيويورك

■ ■ ■

اخسر ساعة فى الصباح وستظل تبحث عنها طوال اليوم.

ـ "لورد تشيسترفيلد"

■ ■ ■

فى النهاية، الوقت هو كل ما تمتلك، ولا تكمن الفكرة فى ادخاره؛ بل فى الاستمتاع به.

ـ "إيلين جودمان"

واشنطن بوست

■ ■ ■

إن ما أقوم به اليوم مهم لأننى أدفع يومًا من حياتى ثمنًا له.

ـ "هيو موليجان"

وكالة أنباء أسوشيتد برس

■ ■ ■

يتوق الملايين للخلود على الرغم من أنهم لا يعرفون كيف يستغلون أوقات العطلة والفراغ.

ـ "سوزان آرتز"

■ ■ ■

الوقت جواد أنت ممسك بلجامه.

– "سانت لويز بيجل"

■ ■ ■

قرر ما هى أولوياتك وكم من الوقت ستستغرق من أجل إنجازها، فإن لم تستطع إنجاز تلك المهام، فهناك شخص آخر سيقوم بذلك.

– "هارفى ماكاى"

■ ■ ■

لا يمكنك اختيار كيف ستموت أو أين. يمكنك فقط تحديد كيف ستعيش الحاضر.

– "جون بايز"

■ ■ ■

معظم الوقت الذى يضيع منا يضيع على هيئة دقائق وليس ساعات؛ حيث يضيع الشخص العادى على مدار عشر سنوات دقائق كثيرة من عمره تكفى لحصوله على درجة علمية من الجامعة.

– "ديل تيرنر"

جريد *ستيل تايمز*

المزج بين العمل والأسرة

عندما يسأل أى فرد عن أهم شىء بالنسبة له فى الحياة، تأتى الإجابة دائمًا بأن الأسرة هى أهم شىء، وعلى الرغم من ذلك، من المستغرب أن عادة ما تكون الأسرة هى أول ما يدفع بها جانبًا بعيدًا عن الجدول الزمنى المزدحم.

قرأت مؤخرًا مقالة عن حالة الفرح التى تصيب البعض عند الرجوع من عطلة نهاية الأسبوع، ومع ذلك يميل الكثير من الناس إلى التحمس للعمل والملل من فكرة قضاء العطلات بالمنزل. وبالطبع، فإن مجتمعاتنا تبدو أنها تصدق أن صناعة ثروة أكثر قيمة من تشكيل النفس البشرية، وأن التعامل مع الكبار أكثر قيمة من التعامل مع الأطفال.

– الموقر "هارولد إس. كوشنر"
مجلة ريدبوك

■ ■ ■

منذ سنوات كنت أعانى من مشكلة – لم أستطع الانتظار حتى أصل إلى مكتبى فى الصباح وأتركه فى المساء على مضض. إن منصبى كعضو فى رئاسة مجلس الوزراء كان أفضل منصب حصلت عليه على الإطلاق لذا كنت أوليه كل اهتمامى.

وليس من المستغرب أن باقى حياتى تقلصت إلى مجرد حياة جافة بعيدًا عن الأصدقاء والأسرة؛ حيث فقدت التواصل مع الأصدقاء القدامى؛ وكنت أرى زوجتى قليلاً بل وكنت أرى ابنىَّ "آدم"، الذى يبلغ من العمر ١٥ عامًا، و"سام"، الذى يبلغ من العمر ١٢ عامًا، أقل.

وذات مساء، وللمرة السادسة بالأسبوع نفسه، اتصلت بالمنزل لأخبر ابنىَّ بأننى قد يفوتنى موعد نومهما مرة أخرى. قال سام: "حسنًا"، فقلت فى قرارة نفسى ولكن ألستطيع أن أوقظه حينما أعود إلى المنزل؟ سيكون الوقت متأخرًا حقًّا. سيكون قد استغرق فى النوم منذ وقت طويل، لذا من الأفضل أن أراه فى الصباح التالى.

استمع "سام" ولكنه أصر على انتظارى وسألته عن السبب؛ فقال إنه أراد فقط أن يشعر بوجودى بالمنزل.

وحتى يومنا هذا لا أستطيع أن أشرح بدقة ما حدث فى تلك اللحظة، ولكننى عرفت فجأة وبحسم أنه علىَّ أن أترك عملى.

– "روبرت رايش"
وزير سابق بوزارة العمل الأمريكية

■ ■ ■

إن أكثر الأعمال أهمية والتى يمكن أن أؤديها أنا أو أنت هى تلك التى تكون تحت أسقف بيوتنا.

– "هارولد بى. لى"

■ ■ ■

فى أغنية بلغة الايديش (لهجة ألمانية) بعنوان "صغيرى العزيز"، يغنى الأب لابنه النائم قائلا:

لى ابن، ابن صغير،
صبى رائع تمامًا،
حينما أراه، يبدو لى
أن العالم ملك لى.
وعلى الرغم من ذلك، فنادرًا...نادرًا ما أراه.
يستيقظ طفلى بحيوية ونشاط.
ولكنى أراه فقط عندما ينام؛
فأنا أعود إلى المنزل ليلاً،
وأغادره إلى العمل مبكرًا،
وأعود إلى المنزل متأخرًا.
غريب عنى وهو لحمى ودمى،
غريب عنى وجه ابنى.
وحين أعود إلى المنزل وأنا فى غاية الملل والضجر،
فى ظلمة المساء بعد يوم عمل طويل،
تهتف زوجتى الواهنة إلىَّ:
"كان يجب عليك أن ترى طفلنا وهو يلعب".
أقف بجانب فراشه الصغير،
أنظر وأحاول الاستماع إليه.
ففى أحلامه، يحرك شفتيه قائلاً:
"لِمَ أبى غائب عنى؟".

كُتبت هذه الأغنية فى عام ١٨٨٧. اليوم، لم يعد الآباء والأمهات يعانون من الاضطهاد والظلم فى أماكن العمل مثلما كان الوضع بالماضى، إلا أنهم لا يزالون يعذبون أنفسهم على نصل سيف الطموح فالوضع لم يتغير قط، كل ما فى الأمر أن الفرد أصبح يظلم نفسه بنفسه.

– "جيفرى كيه. سالكين"

Being God's Partner

الاستمتاع بالهدوء

إن تحقيق السعادة يعتمد على تعلم كيفية الاستمتاع حتى ولو بأقل القليل من متع الحياة.

إن التمتع بالقدرة على تحمل الملل والضجر هو جزء ضرورى للحياة السعيدة. لم تتصف حياة معظم العظماء بالبهجة والإثارة إلا فى لحظات قليلة. هكذا، سيكون الجيل الذى لا يستطيع تحمل الملل والضجر جيلاً من الرجال ضعيفى النفوس.

ـ "برتراند راسل"

■ ■ ■

أولئك الذين يعجزون عن تقبل ضغوط الحياة ومشقتها هم عادة من لا يتعلمون أبدًا مما يطلق عليه الفرنسيون التمتع بالقليل من السعادة حين تُتاح لهم، ولسوء الحظ فإن معظم الناس يعيشون حياة بها القليل من الأحداث المثيرة والتى تمتلئ بالمغامرة، إلا أن لكل يوم نصيبه من السعادة.

ـ "أرديز وايتمان"
Day's Woman

■ ■ ■

يعقب "نورمان لير" على بهجة النجاح قائلًا : النجاح هو كيفية تجميع الدقائق الخاصة بك؛ حيث إنك تقضى ملايين الدقائق لتصل إلى نجاح واحد، أو للدقيقة التى تحقق فيها هذا النجاح، ثم تقضى ربما آلاف الدقائق الأخرى لتستمتع بهذا النجاح. فإن كنت تعيسًا خلال تلك الملايين من الدقائق، فما فائدة آلاف الدقائق التى ستقضيها فى الاستمتاع بالنجاح؟ بالطبع، لن تعوضك لحظات النجاح عن ملايين الدقائق التى قضيتها فى تعاسة.

الحياة مجموعة من المتع الصغيرة: التواصل البصرى الجيد مع زوجتك على مائدة الإفطار، دقيقة تواصل مع صديق. هكذا، تُصنع السعادة من تلك النجاحات الصغيرة.

ـ مجلة "باريد"

عش اليوم

إننا نحصد الفوائد من الماضى ونحلم بالمستقبل، ولكن لكى نشعر بعظيم الرضا يجب أن نعيش ونجد السعادة فى أيامنا، فى حاضرنا.

إن أحد أكثر الأشياء المأساوية التى أعرفها عن الطبيعة البشرية أن جميعنا يعجز عن تقدير قيمة ما حوله ويظل ينظر بعيدًا. جميعنا يحلم ببستان سحرى من الورود يلوح فى الأفق ـ بدلاً من الاستمتاع بالورود التى تتفتح بخارج نوافذنا اليوم.

ـ "ديل كارنيجى"
كيف تتخلص من القلق وتبدأ الحياة

■■■

كم من الغريب أن مسيرتنا فى الحياة قصيرة! يقول الطفل: "متى أصبح صبيًا؟". ويقول الصبى: "متى أبلغ؟". ويقول البالغ: "متى أتزوج؟". ثم حين يأتى وقت التقاعد، ينظر إلى المشوار الذى قطعه؛ حيث تهب الرياح الباردة ليجد أنه فاته الكثير، لقد مر كل شىء. ونتعلم، بعد فوات الأوان، أن الحياة هى كل يوم يمر علينا بكل لحظة وكل ساعة فيه.

ـ "ستيفن ليكوك"

■■■

بين الفينة والأخرى، من الجيد أن نتوقف قليلاً أثناء بحثنا عن السعادة لنسعد أنفسنا قليلاً.
The Cockle Bur

■■■

اشترِ المستقبل بالحاضر.

ـ "صمويل جونسون"

■■■

السعادة ليست محطة تصل إليها؛ بل إنها أسلوب حياة.

ـ "مارجريت لى رينباك"

■■■

انظر إلى اليوم

لأن الأمس ما هو إلا حلم،
وغدًا ما هو إلا صورة فى خيالك؛
ولكن اليوم، إذا ما عشته بشكل صحيح،
هو ما يجعل الأمس حلمًا للسعادة،
وغدًا صورة مليئة بالأمل.
لذا؛ اعتن جيدًا بهذا اليوم.

ـ حكمة سنسكريتية

■ ■ ■

كل يوم هو حياة جديدة وفرصة جديدة. اقتنص الفرصة وعش الحياة؛ لأن فرصة اليوم تعود بالنفع على حياة الغد.

ـ "ديفيد جاى بورز"
Live a New Life



البساطة

لا أستطيع القيام بأكثر من عمل فى وقت واحد،
لذا أتجنب القيام بالعديد من الأشياء فى نفس الوقت.

– "أشلى بريليانت"

عندما سُئل السير "إسحاق نيوتن" عن السبب وراء عدم تدخينه، أجاب قائلاً: "لأننى لا أريد تحمل أعباء إضافية". يعلم نيوتن والناجحون الآخرون قيمة الحفاظ على حياتهم واضحة وبسيطة، إلا أن البساطة غالبًا ما تشبه المكان الذى يصعب الوصول إليه.

وعند التفكير فى البساطة، يأتى إلى الذهن الأعمال الأدبية لـ"هنرى ديفيد ثورو" وكتابه بعنوان *Walden*. وعلى الرغم من أن "ثورو" ألف الكتاب منذ ما يزيد على قرن ونصف مضى، إلا أننا عندما نقرؤه اليوم نشعر برغبة فى إعادة النظر فى شئون حياتنا. سجل "ثورو" فى كتابه كيف قرر أن يترك المجتمع المعقد من خلفه لبعض الوقت ليذهب إلى العيش فى الغابة. ما هدفه؟ كان هدفه رؤية ما يستطيع تعلمه من الحياة البسيطة، وتعد القصة التالية بعنوان "التبسيط! التبسيط!" نصًا لعمل "ثورو" الذى كان له تأثير بعيد المدى. وأثناء قراءتك، تأمل كم من الممكن أن تنجح إذا ما عشت تحت الظروف التى وصفها "ثورو". فكر فى كم من المرجح أن تنتقل رؤى "ثورو" إلى الخيارات اليومية الخاصة بك، ثم ابحث فى القصتين التاليتين بعنوان "يوم فى الأتوبيس" و"ألق أحمالك" عن إشارات مفيدة قد تبسط من حياتك اليومية فى خضم الواقع اليومى.

التبسيط! التبسيط!

"هنرى ديفيد ثورو"

عندما كتبت الصفحات التالية، أو على الأصح الجزء الأكبر منها، كنت أعيش بمفردى فى الغابة، على بعد ميل من جيرانى وأقاربى؛ حيث كنت أعيش ببيت بنيته بنفسى على شاطئ بحيرة "والدن"، بمدينة كونكورد، بولاية ماساتشوستس، وكنت أكسب قوت يومى بالعمل بيدى فقط. عشت هناك لمدة سنتين وشهرين (من ٤ يوليو عام ١٨٤٥ وحتى ٦ سبتمبر عام ١٨٤٧).

ذهبت إلى الغابة لأننى كنت أتمنى العيش بمفردى لمواجهة حقائق الحياة الجوهرية لأرى إذا ما كنت لا أستطيع تعلم الدروس التى تلقنها لى الحياة؛ بحيث حين يأتينى الموت لا أكتشف أننى لم أكن أحيا. هكذا، لم أتمنَّ أن أعيش ما هو ليس بحياة لأن العيش أمر عزيز إلى النفس، كما أننى لم أتمن اعتزال الحياة ما لم يكن هذا ضروريًا. أردت أن أعيش الحياة وأستمتع بكل ما فيها من ملذات، وأردت أن أواجه حياتى بكل ما فيها من تفاصيل ثم أختزل تلك التفاصيل لأتعامل فقط مع المهم منها، مستوياتها. فإذا ثبت أن الحياة سامية وجليلة يجب أن أتأكد من ذلك بالتجربة الفعلية حتى أتمكن من رواية القصة بأكملها عليكم.

يعيش عدد كبير من الناس حياة يملؤها اليأس والقنوط، وما يطلق عليه التقاعد هو تأكيد على اليأس والقنوط الذى يصيب الإنسان فى حياته، ولكن من مآثر الحكمة عدم الرضوخ لليأس والقيام بالأشياء التى تنم عنه.

نحن نشبه النمل فى اهتمامه بالتفاصيل؛ مما يؤدى إلى تضييع وقتنا. لا يحتاج الشخص الصادق مع نفسه إلى عد أكثر من أصابعه العشر، وفى الحالات الصارمة قد يضيف المرء أصابع قدمه العشر ثم لا يهتم بأى شىء آخر. إنها البساطة ثم البساطة ثم البساطة. نصيحتى لكم ألا تهتموا بأكثر من أمرين أو ثلاثة لا تشغل نفسك بمئات أو آلاف المهام. اكتف بالعد حتى رقم ٦، لا تكثر من عدد المهام التى ستقوم بها.

بسط الأمور على نفسك. فبدلاً من ثلاث وجبات فى اليوم، لمَ لا تتناول اثنتين؛ بدلاً من استخدام مائة طبق استخدم خمسة، وقلل فى الأشياء الأخرى بِنسبة وتناسب. وتعد الدولة نفسها، بكل ما يطلق عليه التحسينات الداخلية والتى هى بالمناسبة خارجية وسطحية، كمثل منشأة كبيرة ومفرطة النمو، تخطئ فى حق نفسها بنصب شباكها حولها؛ بل وتحطم نفسها بالترف والمصروفات الطائشة غير المحسوبة نظرًا لعدم إجراء الحسابات وغياب الهدف الجدير بتحقيقه؛ كشأن ملايين البيوت فى البلاد والعلاج الوحيد لهذا ولهم أيضًا هو اقتصاد صارم وتقشف واتباع حياة بسيطة أكثر تبسطًا من الحياة على الطريقة الإسبارطية والارتقاء بالغاية والهدف.

لماذا يجب علينا أن نعيش مثل هذه الحياة سريعة الوتيرة بتبذير وإسراف؟

دعونا نقضِ يومًا واحدًا بتأنٍ مثل الطبيعة وألا نفقد تركيزنا بسبب التوافه التى تعترض طريقنا. دعونا نستيقظ مبكرًا وسريعًا وبلطف دون قلق أو إزعاج. ولماذا يجب علينا أن نذعن ونتجرف مع التيار؟ وإن قُرع الجرس، لماذا علينا أن نهرع إلى الباب؟

وقد تتوزع ضروريات الحياة الكبرى بالنسبة للمرء فى هذا المناخ تحت العديد من البنود منها: المأكل والمأوى والملبس والوقود؛ لأننا إن لم نضمن هذه الأشياء نعد أنفسنا للتفكير فى إشكالات الحياة التى تستحق اعتبارها: الحرية وتوقع النجاح. وعلى الرغم من ذلك، فإن معظم الكماليات والكثير مما يطلق عليه رغد العيش ليست فقط لا يمكن الاستغناء عنها، بل إنها عائق مؤكد فى سبيل الارتقاء بالبشرية. وكان الفلاسفة القدماء فئة لا يضاهيها أحد فى الفقر من ناحية الثراء الخارجى، وليس هناك من يتفوق عليهم فى الثراء الداخلى.

وما من رجل ينتقص من قدره عندى لوجود رقعة فى ملابسه، على الرغم من أننى متأكد من أن هناك توجسًا شديدًا عمومًا ناحية اقتناء آخر صيحات موضة الملابس أكثر من التحلى بضمير حى. فإن كان معطفى وسروالى وقبعتى وجميع ملابسى لائقة للوقوف بها أمام الخالق، فإنها ستفى بالغرض حتمًا، أليس كذلك؟ أقول كن حذرًا من الأمور التى تتطلب ملابس جديدة ولا تتطلب مرتديًا جديدًا.

أما بالنسبة للمأوى، لن أنكر أنه الآن من ضروريات الحياة؛ ولكن حين أفكر فى جيرانى المزارعين بكونكورد أجد أنهم يكدحون عشرين أو ثلاثين أو أربعين عامًا لأنه يحتمل أن يصبحوا الملاك الحقيقيين لمزارعهم - وقد نعتبر أن ثلث كدحهم هذا هو تكلفة بيوتهم.

ونظراً لما يتحلى به المزارع من مهارة، فإنه ينصب فخه بالاستعانة بزنبرك صغير ليحقق الرفاهية والاستقلال، ثم حين ينصرف يجد نفسه متورطًا فى الفخ، وعندما يمتلك المزارع منزله، قد لا يكون هو الأكثر ثراءً بل الأكثر فقرًا، ويصبح المنزل هو من امتلكه.

يبدو أن معظم الرجال لا يفكرون فى ماهية المنزل، بل إنهم يحسبون أنفسهم من الفقراء طوال حياتهم لأنهم يعتقدون أنه يجب عليهم أن يمتلكوا منزلاً مثل جيرانهم. ومن الممكن تصميم منزل أكثر ملاءمة ورفاهية من المنزل الذى نمتلكه بالفعل، والذى قد نعترف جميعًا بأن المرء لا يستطيع تدبير ثمنه. هل يجب علينا أن نفكر دومًا فى الحصول على المزيد من هذه الأشياء، وألا نرضى فى بعض الأحيان بالقليل؟ منازلنا مليئة بالفوضى ومشوهة بالأثاث؛ فقد أفضل الجلوس فى الهواء الطلق حيث لا يتراكم التراب على الحشائش.

ولكن للإسراع بتجربتى فى الغابة بالقرب من بحيرة "والدن"، قمت ببناء منزلٍ من ألواح الخشب المحكمة والملصقة إلى بعضها البعض بعرض عشر أقدام وطول خمس عشرة قدمًا بسارية تبلغ ثمانى أقدام وسقف وخزانة ونافذة كبيرة من الجانبين وباب عند النهاية ومدفأة مصممة بالحجارة فى المقابل. وقبل أن أنتهى من بناء بيتى، متمنيًا كسب عشرة دولارات أو اثنى عشر دولارًا فى سبيل التكفل بمصاريفى غير الاعتيادية، قمت بزراعة فدانين ونصف

الفدان من التربة الخفيفة والرملية أغلبها بالفول، وجزء صغير منها بالبطاطس والذرة والبازلاء ونبات اللفت أيضًا.

تعلمت أنه إذا عاش المرء ببساطة وأكل المحصول الذى يزرعه ولا يزرع أكثر مما يأكل، فإنه لن يكون مجبرًا على امتلاك ثور أو حصان أو من يعمل معه. كنت أكثر استقلالاً من أى مزارع بكونكورد لأننى لم أكن أحب كل اهتمامى وتركيزى على المنزل أو المزرعة، ولكننى كنت أتبع ذكائى وهو فى كل لحظة فى غاية الدهاء.

لقد أعلت نفسى بمفردى بالعمل بيدى ووجدت أن بالعمل حوالى ستة أسابيع فى العام، أستطيع التكفل بمصاريف العيش. وعلى مدار فصل الشتاء بأكمله، وكذلك معظم فصل الصيف، كان لدى متسع من الوقت للدراسة.

باختصار إننى مقتنع بكل من الاعتقاد والتجربة أن إعالة المرء لنفسه فى هذه الأرض ليست بلاء ومعاناة بل لهوًا وتسلية، فقط إذا كنا سنعيش ببساطة وحكمة.

لماذا نحن فى عجالة من أمرنا لتحقيق النجاح؟ ولماذا نخوض مثل هذه الأمور البائسة؟ فإن لم يكن المرء قادراً على موازنة خطواته مع من يراقص، ربما يعود السبب لأنه يسمع إيقاعًا مختلفًا؛ فدعه يتحرك على موسيقى الإيقاع التى يستمع إليها، سواء أكانت خطوته محسوبة أم غير ذلك.

وتكرارًا لما سبق ذكره سابقاً، كتب "ثورو" هذه القطعة الكلاسيكية منذ أكثر من قرن ونصف مضى، وعلى الرغم من أننى أشك أنها حثت الكثير منا ليتدافع على بناء الأكواخ أو زراعة البساتين بجانب بحيرة بالغابة، فإن الأفكار التى تضمنتها تلك القصة تحث تفكيرنا وتستحضر الأسئلة بذهننا: "ما الذى أقدره كثيرًا؟" و"ما الأشياء التى يمكن الاستغناء عنها؟".

ما تعلمته من "ثورو" هو لو أننا نريد أن نحافظ على حياتنا بسيطة، علينا تحديد ما نحتاج إلى تركه فى حياتنا وتعلم رفض كل ما يصرف الانتباه، إلا أن "راشيل سيمون" كانت مستغرقة للغاية فى الحياة لدرجة أنها لم تر الحاجة التى تدعو إلى البساطة، إلى أن قضت يومًا فى الأتوبيس.

يوم فى الأتوبيس

"راشيل سيمون"

(تم تغيير بعض الأسماء للحفاظ على خصوصية الأفراد المذكورين بالقصة).

قالت "بيث": "استيقظى وإلا سيفوتنا موعد أول أتوبيس". الساعة السادسة صباحًا وقد ارتدت أختى ملابسها بالفعل؛ حيث كانت ترتدى قميصًا قصير الأكمام أرجوانى اللون، وسروالًا قصيرًا لونه يشبه الفستق. جاهدت لأستيقظ وأرتدى ملابس العطلة من عملى ككاتبة ومدرسة: سترة صوفية وسروالًا قصيرًا.

فارق السن بينى أنا و"بيث"، كل منا فى أواخر الثلاثينات من العمر، هو أحد عشر شهرًا فقط. ولكن بالاختلاف عنى، كانت أختى الصغيرة والقصيرة والبدينة تمتلك خزانة ملابس ذات ألوان زاهية وتستطيع الاستيقاظ قبل الفجر، وهناك شىء آخر تختلف فيه عنى: هى امرأة ذات إعاقة ذهنية. ولمدة ست سنوات عاشت اعتمادًا على نفسها بشقة متطرفة فى مدينة متوسطة بولاية بنسلفانيا. ونظرًا لفصلها من العمل فى محل بيع الوجبات السريعة، كان لديها متسع من الوقت، ومنذ أن تلقت مساعدة من الحكومة نظرًا لإعاقتها، كان لديها ما يكفى من المال لتعيش به.

كما أنها بارعة أيضًا، وهذه صفة لا ينسبها المجتمع للأفراد بسهولة. لذا، كانت تستقل الأتوبيس ليس بهدف الانتقال من مكان إلى آخر ولكن بهدف الانخراط مع المجتمع. كانت تجوب المدينة من الفجر وحتى المساء، كانت تصادق السائقين والركاب. كانت تحاول معرفة أعياد الميلاد والذكرى السنوية للمناسبات ومن أين يشترى الناس مستلزماتهم وما يأكلون على الإفطار، وكانت تساعدهم على إيجاد الطريق وحمل حقائب البقالة. وكان الناس يصادقونها.

واعتمادًا على نفسها تمامًا، وجدت أختى مجتمعًا متنقلًا. والآن، هأنا ذا على وشك اكتشافه أيضًا. واستجابة لدعوتها، دخلت إلى عالمها. وعلى مدار عام فيما بعد قمت بزيارات منتظمة لـ"بيث" وأخذت أستقل معها الأتوبيس - لأقضى وقتًا ذا معنى مع أختى لأول مرة بعد أن كبرنا.

أسرعنا ناحية شارع "مين" ومنه إلى محل ماكدونالدز حيث اشترت "بيث" قدحًا من القهوة، وانتظرنا على محطة الأتوبيس وحينما ظهر الأتوبيس الخاص بنا، قام سائقه، "كلود"، بفتح الباب كما لو أنه يرحب بنا فى منزله. صعدت "بيث" على متن الأتوبيس ودفعت بالقهوة إليه. أخذها منها ووضع بعض العملات فى يدها.

وقال لى: "هذا اتفاقنا".

ثم اتجهت مسرعة ناحية "مقعدها" - صدر المقعد الأمامى والجانبى، فى زاوية بالقرب من "كلود"، كنت أجلس إلى جانبها، وأثناء تحرك الأتوبيس من جانب الطريق إلى منتصفه،

كانت "بيث" تعلن أن "كلود" بلغ من العمر الثانية والأربعين وأن عيد ميلاده قريب. ضحك عندما سمعها تقول اليوم الصحيح وقال: "إنها تتذكر كل شيء". كان "كلود" يضحك كثيرًا مع أختى.

فى الحقيقة، طوال اليوم أثناء ركوبنا أتوبيس "جاكوب" و"إستيلا" و"رادلفو"، كان السائق تلو الآخر يحيون "بيث" من قلبهم وبحماس، وكانت تذكرهم من أين يستديرون عند الطرق التى لم يسيروا فيها منذ فترة؛ كما أنها كانت تجعلهم ينتبهون إلى تغيرات جدول المواعيد وتعلمهم أغانى برنامج Top Ten.

حينما كانت "بيث" أصغر سنًا، كانت تمتعض حين كان ينظر إليها الناس بازدراء، وهم عادةً ما كانوا يفعلون. الآن، هى لا تشغل بالها بمثل هذه الأمور؛ حيث إنها تبدو وكأنها تستمع إلى رنين إيقاعها الداخلى. أظن *هذه أختى*! إنها فى غاية الثقة بنفسها وتمتلئ بالحيوية والحماس. هكذا على عكسى تمامًا، كنت أنا مستغرقة تمامًا فى عملى، كنت منعزلة عن الحياة.

وأثناء ما كانت "بيث" تستقل الأتوبيس، كنت أنا أنطلق سريعًا بالسيارات والقطارات والطائرات، إذ كنت أذهب من مكان إلى آخر، كما أظن. كنت أكتب فى جريدة فيلادلفيا انكوايرر كما قد نشرت لى القليل من الكتب. بالإضافة إلى ذلك كنت أدرس فى فصول الكتابة وكنت أستضيف المسابقات فى متجر بيع الكتب؛ ولكننى كنت أعمل سبعة أيام فى الأسبوع، من اللحظة التى أستيقظ فيها ملقية الأغطية فى السابعة صباحًا حتى أعود إليها فى الساعة الواحدة صباحًا. هكذا أصبحت مشغولة بإفراط وشديدة الانتقاد وشديدة التوتر.

ونظرًا لأن حياتى كانت مستنزفة بالعمل، فقدت أصدقائى. ولكن ربما الخسارة الأكبر كانت فى فقدان الحب. فحينما طلب منى خطيبى "سام" إتمام الزواج منذ بضع سنوات، لم أستطع إجبار نفسى على الالتزام بمسئوليات الزواج. لذا انتهت علاقتنا على مضض وبطريقة مبكية، ومنذ ذلك الحين عملت بكد وجهد حتى أنسى أننى وحيدة على وجه الخصوص.

وبزيارة "بيث"، شعرت أننى بدأت فى الانخراط مع الآخرين، ولم أكن أتخيل قط أن أختى لديها أصدقاء يعملون سائقى أتوبيسات ولم أكن أتخيل مطلقًا أنهم قد يكونون على نفس القدر من اللطف والكرم كما هم عليه، ثم جاءت مشكلات "بيث" مع العيون - وجولة جديدة من الدروس المستفادة بالنسبة لتلك الأخت الكبرى.

أخبرنى طبيب العيون فى الهاتف بالتشخيص: التهاب القرنية. لقد أصبحت قرنية "بيث" مخدوشة وفاقدة الحس. وقال الطبيب: "إنها تعانى من حالة متأخرة؛ حيث تنمو رموشها بداخل عينيها". كانت بحاجة إلى عملية جراحية وقال الطبيب: "إنه قرارها بالطبع. وأتمنى أن تقدرى على مساعدتها". وعلى الرغم من أن "بيث" دعتنى إلى ركوب الأتوبيس معها، لم يكن لدى أدنى فكرة إذا ما كانت تقبلنى فى حياتها من صميم قلبها. كانت معتزة بنفسها للغاية. هل ستسمح لى بأن أساعدها؟

تحدثت إلى "بيث" بشأن المشكلات. وشرحت لها أنه بدون العملية الجراحية قد تسوء حالة عينيها. وعلى مضض وافقت على إجرائها. إلا أنها لم تكن تريد البقاء بالمنزل أثناء الاستشفاء من الآلام الحادة، كما قالت. وبمجرد أن انتهى مفعول المخدر، كانت تريد أن تعود إلى ركوب الأتوبيسات.

وقلت فجأة: "لى أمنية، أتمنى أن أقوم بتأليف كتاب بعنوان "ساعد أى *شخص فى أى وقت*". كان ما أريده هو دليل لأكون أختًا صالحة لأتعامل على أحسن وجه مع "بيث"، كتاب ليخبرنى كيف أضبط نزعتى لأتمكن من رعايتها ولترشيد طبيعة اعتمادها على نفسها - و لمعرفة كيفية إيجاد الفرق بين الاهتمام والتحكم. وبدلاً من ذلك قلت لها: "أود كتابًا قد يساعدنى على إيجاد زوج جديد من العيون لك".

فقالت: "قد يكون هذا لطيفًا"، ثم أردفت قائلة: "أتستطيعين أن تجعليها أرجوانية اللون".

قالت فى اليوم الذى قامت به بالعملية بالعيادة الخارجية: "أنا خائفة". كنت مندهشة ومتأثرة: كانت "بيث" تكشف عن شخصيتها، شىء لم تقم به معى قط حتى الآن. أخبرتها بأن الأمر سيسير على ما يرام وسأكون معك طوال الوقت. وغادرنا المنزل مع "جاكوب" سائق الأتوبيس وصديق "بيث". وعندما وصل ليقودنا إلى المستشفى، بدت "بيث" مطمئنة حقًا. ورفع "جاكوب" صوت الراديو الموجود بالسيارة على أغنية فريق البيتلز بعنوان She Loves You. ومن مقعدها الخلفى بالسيارة، كانت تغنى بصوت عال : "ياه، ياه، ياه!".

وفى غرفة الانتظار بالمستشفى، قمنا بمراجعة الأوراق الخاصة بها معًا وقالت "بيث" إنها قلقة، وأخبرتها مجددًا: "سأكون معك. لا تقلقى".

وأضاف "جاكوب" بمرح: "هاى، أنت معك الحاشية بأكملها".

استرخى جسدها. وطلبت منى أن أرافقها فى الغرفة التى تجيب فيها عن الأسئلة الطبية وتفحص ضغط دمها وتتسلم ملابس المستشفى. وتساءلت إذا ما كنت سأنتظر بجانبها حتى تخلع ملابسها وبالفعل ساعدت "بيث" على ارتداء الملابس والخف. ثم انطلقنا ناحية وحدة الجراحة حيث كان "جاكوب" ينتظرنا بجانب المحفة الخاصة بها. قالت "بيث": "هذه الملابس تبدو مضحكة، أنا غير معتادة على هذا الحذاء الغريب".

وفى النهاية حان الوقت لتصعد إلى المحفة. فقلت بلطف: "عليك أن تستقلى؛ لتبدأ العملية".

فقالت: "سأفعل"، ولكنها لم تتحرك.

قلت: "عليك أن تقومى بذلك الآن".

فأجابت: "سأقوم بالأمر على أية حال".

صعدت إلى المحفة بجانبها واستلقيت. وقلت: "افعلى مثلى". وبالمزيد من الملاطفة من جانبى ومن جانب "جاكوب" استلقت فى النهاية.

وجاءت ممرضة ومعها حقنة مخيفة المنظر. فقلت: "بيث" عليك أن تستديرى الآن".

فقالت: "لا أريد".

وبدا أننى و"جاكوب" اتفقنا بدون كلام. ومعًا قمنا بإدارة "بيث" على جانبها، فى تلك اللحظة كانت تضحك استمتاعًا بالاهتمام. ودست الممرضة الحقنة ثم أعدنا "بيث" إلى مكانها مرة أخرى. هكذا، انتهت معركتها.

كلا لم تنته، لقد استمرت المعركة حتى قام الممرضون برفع الحواجز الخاصة بالمحفة وقادوها ناحية حجرة العمليات الجراحية، واستمرت أثناء ما كنت أجلس بجانبها على كرسى فى منطقة الانتظار حيث بدأ مفعول العقار وحيث ربتُّ على ذراع أختى أثناء انتظارنا.

نظرت إلى عينى "بيث"، كانت تمتلئ بتحديها المعتاد وشقاوتها، كما أننى لاحظت شيئًا آخر. كانت أختى تنظر إلىَّ وهى تمتلئ ثقة بى، فلما رأيتها تنظر لى هكذا.

وبقى "جاكوب" معنا حتى المساء. وبعد ذلك أوصلنا إلى شقة "بيث" لتناول العشاء وصاحبنا أثناء ما كانت "بيث" تستريح. وفى اليوم التالى جاء سائق أتوبيس آخر، " رادلفو"، ثم جاء آخر، "ريك"، ومعه مخفوق الحليب بالشيكولاتة. وأرسلت "بيتى"، المحصلة، الزهور باسم السائقين. وعلى مدار يومين، قامت "بيث" بما طلبه الطبيب: استراحت ووضعت كمادات الثلج ووضعت المرهم فى عينيها.

ثم، على نحو يدعو إلى الدهشة، دعا "جاكوب" "بيث" إلى منزله، ونظرًا لأننى كنت فى حاجة إلى العودة إلى المنزل لبعض الوقت، لذا عرض "جاكوب" وزوجته، "كارول"، علىَّ استكمال رعاية "بيث" حتى تُشْفَى عيناها. هكذا *كانت حياة أختى*، كما أظن.

وذات يوم أفشيت إليها: "هؤلاء السائقون يبدون مخلصين للغاية. كيف وجدت الكثير من الأشخاص الذين يتصفون باللطف والحكمة؟".

أجابت "بيث": "هكذا، جمعتنا الصدفة. ركبت معهم الأتوبيس وأظن أنهم كانوا هناك".

نظرت إليها كانت مفعمة بالنشاط والحيوية وأدركت أن لا شىء يحدث "بالصدفة". سَعَتْ "بيث" إلى البحث عن أصدقاء فى مكان قد لا يراه الآخرون. لقد أمضت الكثير من الوقت تميز بين السائقين الذين يتصفون بأنهم مهذبون وأولئك الذين يتصفون باللامبالاة والعداء. وأدركت أن دعوة "بيث" لى لأركب الأتوبيس لم تكن "صدفة". ربما أرادت منى "بيث" أن أقابل السائقين الخاصين بها لأننى أحتاج إليهم أيضًا.

وقرب نهاية جولاتى مع "بيث"، توصلت إلى أننى أريد حياة مختلفة لى عن تلك التى أحياها. وبعد أشهر قليلة اتصلت بـ"سام"، تحدثنا لمدة طويلة ولم أعد خائفة. ومن هنا بدأنا علاقتنا مجددًا بطريقة مدهشة ورائعة والتى انتهت بحفل زفافنا فى مايو ٢٠٠١، وحينما أخبرت "بيث" بأننى سأتزوج، أرسلت إلىَّ بطاقة. كانت تمتلئ بالألوان والنجوم وعلامات الاستعجاب:

عزيزتى "راشيل"،

أهلاً. أنا فى غاية السعادة لك.

إمضاء، أختك "بيث".

كانت البطاقة – مكتوبة بالحبر الأرجوانى– موقعة من سائقى الأتوبيسات أصدقاء "بيث": "لين" و"جاك" و"مالين" و"هنرى" و"ليزا" و"جيرى" وأخيرًا وليس آخرًا، "جاكوب". كتب الرجل الذى ساعد فى رعاية أختى: "أتمنى لك الاستمتاع بمغامرات سعيدة وناجحة. تحياتى، "جاكوب"".

كانت حياة "راشيل" تمتلئ بالطموحات الخاصة بالعمل والترقيات. وكانت حياة أختها "بيث" بسيطة ترتكز على العلاقات الإنسانية. وأثناء ما كانت "راشيل" تمر بتجربة العيش ببساطة كما تفعل "بيث" وتستشعر بتأثير العلاقات الإنسانية التى كونتها فى أثناء طريقها بالأتوبيس، أدركت أن هناك جزءًا مهمًا فى الحياة كانت تفتقده. وأدركت أنها إذا أرادت الاستمتاع بمثل هذه البساطة، قد يكون هناك بعض الأشياء التى قد تحتاج إلى التخلى عنها ورفضها فى المستقبل، ولقد فعلت ذلك لمصلحتها.

وكما لاحظ "ثورو"، فى بعض الأحيان يهدر الانشغال "بالأشياء" أوقاتنا بطريقة فى غاية البراعة، بل ويمنعنا من الاستمتاع بالمتع والملذات التى تصاحب الحياة البسيطة.

ألق أحمالك

"إدوارد سوسمان"

كانت "آن ريتشارد"، الحاكمة السابقة لولاية تكساس ذات الشخصية المشاكسة والساحرة، تعتنى بوالدتها أثناء مرضها الأخير منذ ثلاث سنوات مضت، وخلال ذلك الوقت، شهدت "آن" تغيرًا مثيرًا فى والدتها المريضة، فبعد أن قضت عمرًا مهووسة بجمع قطع الزجاج البلورية وأدوات المائدة الفضية ومفارش المائدة والأوانى الصينية والمجوهرات الفخمة، فقدت والدتها الاهتمام فجأة بممتلكاتها الثمينة.

قالت "آن": "أصبحت لا تهتم بأى شىء سوى من يأتى لزيارتها، وعائلتها وأصدقائها. لقد تغيرت تماماً".

وبعد وفاة أمها، تخلصت "آن" من التحف التى أبقت على والدتها فى بعض الأحيان مهتمة بالأشياء أكثر من الناس. أقامت معرضًا لبيع السلع المستعملة فى المرآب. وقالت باستهزاء: "لا يمكننا أننا ننافس مؤسسة "جاكى أوه" فى جودة منتجاتها ولكننا نستطيع التنافس فيما يتعلق بكم المنتجات".

وفى يوم واحد ذهبت كل التحف، باستثناء واحدة أو اثنتين احتفظت بها كتذكار. "تعلمت أننى إذا كنت سأستمتع بالوقت الحاضر، فإننى بحاجة إلى التحرر من الأشياء التى تعرقلنى. الآن، أستطيع اختيار أى شىء والقيام به على الفور".

فيما يتعلق بشئون الحياة اعلم أن ترك بعض الأشياء سيعود بأرباح ضخمة ـ سواء على المستوى المادى أو العاطفى. وفى حالة "آن ريتشارد"، كانت الفائدة العائدة هى الحرية ـ كانت حرة لاختيار أى شىء تريد القيام به على الفور؛ فهل هناك "أشياء" فى حياتك قد تكون أكثر حرية إذا تخلصت منها؟

فى الختام

منذ عدة سنوات مضت قامت أسرتى برحلة فى أنحاء أوربا، متنقلين بأمتعتنا من بلد إلى بلد ومن فندق إلى فندق. وعلى طول الطريق، كنا نلتقط الأشياء التذكارية الصغيرة والمطبوعات الشائقة لتذكرنا بالأماكن الجميلة والمعالم الأثرية التى قمنا بزيارتها. وبعد مرور فترة، كان على أحد أفراد الأسرة العودة إلى أرض الوطن، لذا قررنا أن نرسل بعض الصناديق الممتلئة بالملابس والهدايا التذكارية والتى أثقلت كاهلنا أثناء الرحلة. وبمجرد أن تخلصنا من الأشياء غير الضرورية، شعرنا بأننا أحرار ـ أحرار لنتحرك من موقع إلى موقع بلا أحمال، أحرار للاستمتاع برؤية المعالم التاريخية بلا أمتعة تستنزف من طاقتنا، وهذا هو الحال مع العديد من جوانب الحياة.

لن يكون بداخلك رغبة ملحة تدفعك لقبول ما هو مهم حقًا، حتى يمكنك أن ترفض بلطف

وابتسام وبمرح ما هو ملح ولكن ليس مهمًا حقًا. ويأتى شعورنا العميق بالذنب من القيام بالعكس؛ حيث إننا نرفض على نحو مطلق القيام بالأشياء المهمة حقًا ونتقبل القيام بالأشياء الملحة وغير المهمة؛ فكلما تحررنا من الأشياء غير الضرورية فى حياتنا، تحررنا للقيام بالأشياء الأكثر أهمية فى حياتنا.

تأملات

- لو أمامك سلة مهملات، أى من الأنشطة التى قمت بها الأسبوع الماضى ستذهب لهذه السلة؟ هل هناك أنشطة تقوم بها بصفة دورية وتحتاج إلى الإقلال منها أو الإقلاع عنها؟

- متى كانت المرة الأخيرة التى رفضت فيها طلبًا غير مهم؟ ما هى المخاوف - إن وجدت - التى تمنعك من الرفض كثيرًا؟ ما هى الأنشطة التى سترفض القيام بها هذا الأسبوع؟

- انظر حولك. هل هناك "أشياء" تافهة أو "فوضى" تضيع من الوقت الثمين؟ هل تقضى ساعات تنظف أو تصلح أو تهتم بأشياء غير مهمة فى مجمل حياتك؟ ما الأشياء التى يمكنك أن تتركها؟

المزيد من التأملات حول
البساطة

الحفاظ على بساطة الحياة

من أجل الاستمتاع بالحياة، قد نحتاج إلى التخلص من بعض الأشياء فى حياتنا.

الحياة البسيطة هى فى حد ذاتها مكافأة.

– "جورج سانتيانا"

▪ ▪ ▪

أبطئ وبسط الأمور على نفسك وكن لطيفًا ومهذبًا.

– "نعومى جود"

▪ ▪ ▪

يجب أن نجعل كل شىء بسيطًا قدر الاستطاعة، ولكن ليس أبسط مما ينبغى.

– "ألبرت أينشتاين"

▪ ▪ ▪

الشعار الذى يجب نقشه على مدخل كل جامعة ومعهد للتعليم العالى هو ذلك الذى اقترحه الفيلسوف "ألفرد نورث وايتهيد" على العلماء: "اسع وراء البساطة وَارْتَبْ فيها".

– "سيدنى جى هاريس"

▪ ▪ ▪

بشكل عام، تعرقلنا جميعًا آلاف العوائق والواجبات التى تلف حولنا خيوطًا كخيوط العنكبوت وتعمل تلك الخيوط على تقييد حركة أجنحتنا. ومن أجل أن يبسط المرء واجباته وأعماله وحياته، يجب عليه أن يعرف كيف يستخلص الشىء المهم ويتعرف عليه من بين كل التفاصيل المحيطة به؛ وذلك لأنه لا يمكن الاهتمام بكل شىء بدرجة متساوية. إن نقص النظام هو ما يجعلنا عبيدًا؛ كما أن فوضى اليوم هى ما تجعلنا نسقط من حساباتنا حرية الغد.

– "هنرى فريدريك إميل"

AMIEL'S JOURNAL IN TIME

ألق أحمالك

من أجل المحافظة على بساطة الحياة يجب ترك الأمتعة القديمة وترك الأشياء التى لا تدوم قيمتها.

يجب علىَّ تمزيق كل ما هو عديم الفائدة، والتركيز على ماهية الحقيقة والعدل والخير.

ـ "بوب جون"

■ ■ ■

إن أكثر الأشخاص سعادة ونفعاً لغيرهم هم من يتوكلون على الله عند مواجهة المشاكل.

ـ "دون ماركيز"

■ ■ ■

من أجل فهم حياة شخص ما، ليس من الضرورى معرفة ما قام به فحسب، بل ومعرفة ما تركه عن عمد مهملاً إياه أيضًا؛ إذ إن هناك حدودًا للعمل الذى يستطيع الجسم أو العقل البشرى إنجازه. والحكيم هو من لا يهدر طاقته فى السعى وراء شىء لا يلائمه، فى حين أن الشخص الأكثر حكمة هو من يختار من بين كل الأشياء التى يستطيع القيام بها على أكمل وجه أفضلها.

ـ "وليام إيه. جلادستون"

■ ■ ■

إلى جانب الفن الرفيع الخاص بإنجاز الأشياء، هناك فن أكثر رفعة وهو فن ترك الأشياء غير منجزة. هكذا، تكمن حكمة الحياة فى التخلص من الأشياء غير الضرورية.

ـ "لين يوتانج"

■ ■ ■

فن التحلى بالحكمة هو فن معرفة ما يمكنك التغاضى عنه.

ـ "وليم جيمس"

■ ■ ■

يظن بعض الناس أن الاستمرار هو ما يجعل المرء قويًا، لكن فى بعض الأحيان يكون صرف النظر وترك الأشياء غير منجزة هو ما يجعله قويًا.

ـ "سيلفيا روبنسون"

The Christian Science Monitor

الرفض

يُعد ترك الأمور على حالها نوعًا من الرفض المهذب. قرر ما هى أهم أولوياتك ثم تحل بالشجاعة لرفض ما يصرف تركيزك بمنتهى الحزم والهدوء.

تعلم الرفض المهذب لأنك ستكثر من استخدامه وسيعود عليك بالنفع أكثر من أى لغة أجنبية تتعلمها.

ـ "تشارلز هادون سبرجون"

■ ■ ■

أجرت شركة "أكونتتيمب" الدولية، لخدمات العاملين دراسة خاصة بالمديرين فى مائتى شركة أمريكية كبرى ووجدت أن الأفراد يهدرون حوالى شهرين فى العام لحضور اجتماعات "غير ضرورية"، ويقضون شهرًا آخر فى قراءة وكتابة مذكرات غير مهمة. كما وجدت الدراسة أيضًا أن الشركات الكبرى تميل إلى إهدار وقت أكبر من الشركات الأصغر، التى تتحلى بعزيمة أكبر "لرفض" المنتجين الذين لا يقدمون شيئًا ذا هدف مفيد.

ـ "راندل بو"
Across the Board

■ ■ ■

كل الأخطاء التى ارتكبتها فى حياتى كانت فى وقت أردت فيه أن أقول لا، ولكنى قلت نعم.

ـ "موس هارت"

■ ■ ■

إذا كانت بى نقيصة واحدة ـ عذراً لا يمكننى تسميتها بغير ذلك ـ لكانت عدم القدرة على قول "لا".

ـ "أبراهام لينكولن"

■ ■ ■

من الممكن أن تكون كلمة "لا" أصعب كلمة يقولها المرء؛ حيث إنها تجلب المخاوف من أن يبغضك الآخرون ومن عدم التحلى بالإبداع. فى حقيقة الأمر، إن إجبار أنفسنا على أن نصبح أكثر تركيزًا ورفض الاضطلاع بالمزيد من المهام يمكن أن يجعلنا أكثر إبداعًا وإنتاجًا.

ـ "رالف كايز"
Timelock

الفاعلية

تحقق البساطة من خلال فاعلية العمليات التى تؤدى إلى خلق هذه البساطة.

حينما سُئل "هنرى فورد" عن سبب ذهابه إلى مكاتب الموظفين الإداريين بدلاً من مطالبتهم بالذهاب إليه، أجاب قائلاً: "وجدت أننى أستطيع ترك مكتب الموظف فى وقت أسرع من الوقت الذى سيستغرقه هو فى ترك مكتبى".

ـ "إيه. إيه. أدجر"

■ ■ ■

أثناء ما كان "كولايدج" نائبًا للرئيس، زاره "تشاننج كوكس"، خليفته كحاكم ولاية ماساتشوستس. وتساءل "كوكس" كيف يتسنى لـ"كولايدج" أن يرى الكثير من الزائرين ولا يزال يترك مكتبه فى الخامسة مساءً؛ فى حين أنه عادة ما يترك مكتبه متأخرًا فى التاسعة مساءً. سأل "كوكس": "ما الفرق؟" فقال "كولايدج": "أنت ترد على كلام زائريك وتشاركهم الحديث أما أنا فأكتفى بالاستماع لهم".

ـ "بول أف. بوللر"، الابن.

Presidential Anecdotes

■ ■ ■

فى عصر الاكتشافات الفضائية: "هناك مشكلتان كبيرتان تواجهنا هما الجاذبية والأعمال الورقية، إلا أننا نستطيع أن نتغلب على مشكلة الجاذبية، فى حين أن فى بعض الأحيان تقهرنا الأعمال الورقية".

ـ دكتور "ويرنير فون بروان"

■ ■ ■

يقول دكتور "بنجامين سبوك"، مؤلف كتاب Child Care.Common Sense Book of Baby إنه قام بدراسة ذات مرة عن ملامح وجوه الأطفال المولودين حديثًا لتحديد إذا ما كانت توضح نوع الطفل. ويعقب دكتور "سبوك" قائلاً: " اليوم، أنا مقتنع بأن الطريقة القديمة لإيجاد نوع الطفل هى الأسرع".

The Insider's Newsletter

تضييع الوقت

على الرغم من أن الناس يدعون الانشغال، فإنهم عادة ما يستطيعون تبسيط حياتهم بصورة عظيمة من خلال عدم تضييع الوقت على الأشياء غير الضرورية ـ وخصوصًا أمام شاشة التلفاز.

هل تحب الحياة؟ إذن لا تضيع الوقت؛ لأن الوقت هو ما يصنع الحياة.

ـ "بنيامين فرانكلين"

■ ■ ■

من أحد الخطابات التى أرسلت إلى "آن لاندرز":

في المنزل
يجلس السيد والسيدة "سبوز"،
يشاهدان التليفزيون،
دون تبادل كلمة واحدة بينهما.
حتى جاء اليوم الذى تعطل فيه الجهاز،
ثم قال لها: "كيف حالك؟".
وأردف قائلاً: "لا أظن أننا تقابلنا من قبل".
""سبوز" هو اسمى"، وسألها: "ما اسمك؟".
قالت له: "يا إلهى، أنا أيضاً أدعى "سبوز"!".
"هل تظن أننا من المفترض أن نكون ...؟".
إلا أن الجهاز عمل فجأة بعد أن كان عاطلًا،
ولم يكملا حديثهما قط.

■ ■ ■

دومًا نشتكى من أن أيامنا قليلة، ونتصرف كما لو أنه ليس هناك نهاية لها.

ـ "سينيكا"

■ ■ ■

يكمن الخطر الأساسى لشاشة التلفاز فى السلوكيات التى يزرعها بداخلنا وكذلك فى السلوكيات التى يدفعنا للامتناع عنها.

– "يورى بورنفيرنر"

Breaking the TV Habit

تأليف "جون آندرسون ويلكينز"

■ ■ ■

إذا قام المرء بمشاهدة ثلاث مباريات كرة قدم على التوالى؛ فيجب إعلان أنه فى عداد الموتى من الناحية القانونية.

– "إرما بومبيك"



التجديد

يعد التأنى فى حد ذاته شكلًا من أشكال الثروة.

- "بونى فريدمان"

بعد العودة من تجربة بحيرة "والدن"، أصبحت إحدى الخصائص المميزة لـ"هنرى ديفيد ثورو" الاعتياد على التنزه سيرًا على الأقدام تحت سماء الأصيل، وفى نهاية إحدى رحلات فترة الغسق هذه، كتب عن "الوقوف فوق قمة التل منتظراً السماء لتسقط أى شىء، آملاً أن يتمكن من الإمساك بشىء من الأشياء التى ستجود بها السماء". إن ما عرفه "ثورو" وما ينساه الكثيرون من الناس اليوم أن الذهن يحتاج إلى فرصة للاسترخاء ولتجديد نفسه - فرصة لتحفيز الذهن وتجديد الجسد.

ولكن فى ظل عالم اليوم، أصبحت كلمات مثل الترويح عن النفس والعزلة والاسترخاء ذات مدلول منتقص القدر؛ كما أن قيمة التجديد قلت. تذكرنا القصص التالية، بدايةً بـ"درس الخليج الهادئ" أننا بحاجة إلى وسائل صحيحة وأماكن مناسبة لإيجاد مأوى من العواصف اليومية وشغب واضطرابات الحياة.

درس الخليج الهادئ

"وليام جيه. بوشنان"

أقمنا معسكرًا على الشاطئ الشمالى لبحيرة إسكلاك، على بعد ما يقرب من عشرين ميلاً من مصب كوك؛ حيث تصب مياه الأنهار الجليدية وبعيداً عن الشاطئ الغربى لشبه جزيرة كيناى بألاسكا. كان الوقت يقترب من منتصف الليل، إلا أنه كان هناك ضوء استمر خلال تلك الليلة الصيفية لعام ١٩٦٨. كانت هناك سمكة سلمون ملفوفة بالرقائق المعدنية تشوى ببطء على المشواة. ألقيت نظرة سريعة على رفيقى، "إيد جالانت"، وهو راقدٌ على ركبتيه على حافة المياه. كان يستخرج جلد ظبى الرو واضعًا إياه على ورق مشمع ليجف. وأثناء ما كنت أمعن التفكير فى المكان الهادئ، استرجعت الأحداث المتعارضة التى أتت بنا إلى هنا.

قبل ستة أسابيع ماضية، وبعد أن تمت ترقيتى حديثًا إلى رتبة مقدم، وصلت إلى قاعدة "إلمندورف" الجوية بمدينة إنتشوراجِ، لأتولى مهامى بقسم الهندسة المدنية بهيئة الاتصالات الدفاعية بألاسكا. ولقد توقعت عملاً يتطلب الكثير من المهام، إلا أننى لم أكن مستعدًا للنزول على أرض الواقع. كانت شبكة الاتصالات العسكرية بألاسكا مزيجًا بدائيا لعناصر عتيقة تنتشر خلال مساحة شاسعة عادة ما تكون مكسوة بالجليد. وكان تعطل النظام أمرًا مألوفًا، وكان الحفاظ على عمل هذه الشبكة العتيقة أشبه بصيانة سرب من الطائرات الحربية من طراز (ب-٥٢) باستخدام كومة من الأسلاك وشريط لاصق.

وكان مرءوسى المباشر هو نائب رئيس المهندسين "إيد جالانت". وهو يبلغ من العمر خمسين عامًا وكان ذا طول متوسط وبنية جسمانية قوية، ومما هو جدير بالذكر أنه سجل رقمًا قياسيًا جديرًا بالثناء باعتباره القوة المحركة فى قسم الهندسة. وعلى الرغم من ذلك، كانت أول مقابلة بيننا حادة؛ حيث إن الوافد الجديد يقيم مستوى المحترف المحنك والعكس بالعكس.

وهكذا سارت الأمور، وفى نهاية الأسبوع الثانى لى، بعد أيام صعبة وليالٍ مؤرقة، استدعيت "جالانت" إلى مكتبى. وقلت، وقد عكست نبرة صوتى مدى إحساسى: "إيد، لا يزال هناك العديد من المناطق التى قد يؤدى الفشل بها إلى عواقب وخيمة فى حالة الطوارئ. علينا أن نحدد الأولويات".

نظر إلىّ بثبات لعدة دقائق. "أيمكننى أن أقترح الأولوية رقم واحد؟".

"بالتأكيد".

"رحلة صيد الأسماك".

"ماذا!" كنت فى شك وارتياب من الأمر.

"معى. فى عطلة نهاية الأسبوع تلك. أعدك بوضع الأولويات حال عودتنا يوم الاثنين".

كان هذا من المحال، وعلى الرغم من ذلك، كان هناك شىء فى طريقته جعلنى أتوقف.

هززت كتفى فى لا مبالاة وقلت: "لمَ لا؟".

وأثناء ما كنا نتوجه إلى البحيرة فى يوم السبت هذا، وجدت أننى أستمتع بقضاء وقت طيب، وبحس رجل متفانٍ يقضى الكثير من وقته فى رحلات الصيد، أرشدنا "إيد" من سرب أسماك السلمون الحمراء المهاجرة إلى سرب آخر. وبحلول وقت المعسكر، شعرت بسعادة واسترخاء. ومع ذلك، لم أستطع التخلص من الشعور بالذنب تجاه وجودى هناك، بدلاً من جلوسى فى مكتبى حيث ينتظرنى الكثير من العمل لإنجازه.

وعلى حافة المياه نثر "إيد" مسحوقًا أبيض متبلورًا على بيض السمك. وبعد العشاء سألته عن هذا الأمر. "لماذا تستخدم مسحوقًا أبيض متبلورًا؟".

"لأنه يجعل البيض متينًا. وسأقوم بتجميده حين نعود إلى المنزل لأنها ستكون طُعمًا لـ -"

وبتر العبارة. وبعفوية قلت: "للسنة القادمة".

وكانت نقطة مربكة فى الحوار. قلت:"لا أفهم".

فالتقط عصا ووكز النار ليشعلها مجددًا. وقال: "أعانى من ارتفاع ضغط الدم المميت. وكان سيؤدى إلى موتى منذ عام مضى". ثم أخبرنى بالقصة.

فى عام ١٩٦٠، انتقل إلى ألاسكا ليستقر على آخر الحدود الأمريكية التى تتصف بعدم التلوث، وسجل نفسه على قوة العمل لدى هيئة الاتصالات، وكانت الوظيفة بمثابة ورطة له. ونظرًا لإخلاصه فى العمل واستغراقه فيه، حاول أن يحدث توازنًا بين النقص فى الموارد المالية ونقص المعدات الحديثة من خلال مضاعفة أعباء العمل وزيادة ساعات العمل إلى خمس عشرة ساعة فى اليوم.

وذات ليلة من صيف عام ١٩٦٦، بمفرده على مكتبه، فجأة لم يستطع قراءة برامج العمل. مرت هذه الواقعة، ولم يقل شيئًا عنها. ثم بعدها بأسبوعين، انهار من الإرهاق والإعياء.

وكشفت الفحوصات أنه مصاب بارتفاع حاد فى ضغط الدم. "وطرح علىَّ أحد الخيارات:إما أن أستمر فى العمل وأموت خلال تسعين يومًا أو أتركه وأتعاطى الدواء وربما أطيل من عمرى عامًا آخر".

وواصل حديثه قائلاً: "وافقت على تعاطى الأدوية، لكنى لم أوافق على ترك العمل. هذا قد يقتلنى فى الحال".

وأخيرًا نطقت قائلاً: "ماذا فعلت؟".

هب واقفًا. "هيا، سأريك".

كنا فى هذه اللحظة نعسكر على لسان خليج صغير كمثرى الشكل يخترق الغابة بمقدار مائتى ياردة، وسرنا إلى الداخل فى أعمق نقطة بالخليج. هنا، نظرًا لتحصن هذه النقطة من الرياح والتيار، كانت المياه راكدة.

جلس "إيد" على حطب متساقط وأشار قائلاً: "أمعن النظر".

فقط أسفل السطح كانت العديد من أسماك السلمون الهائلة تسبح على هيئة دوائر بطيئة الحركة؛ فى حين قبعت الأسماك الأخرى فى هدوء فى القاع الضحل، تنحصر حركتها فقط فى حركة الزعانف والخياشيم البطيئة والمتناغمة.

قال "إيد": "عندما أعطانى الطبيب إنذارًا منذ صيفين ماضيين، جئت إلى هنا. وجلست على هذا الحطب محاولاً إعادة ترتيب حياتى. ولعدة أسباب، شرعت فى مراقبة أسماك السلمون. وليس كما كان من قبل...*ولكن مراقبتها حقًا*". واستدار وأشار إلى الخارج ناحية الخليج الصغير. "انظر، خارج القناة".

وكشفت رقرقة المياه الضعيفة هجرة الآلاف من أسماك السلمون ضد التيار.

قال "إيد": "إنها جاءت لتوها من البحر، فى كامل نشاطها وقوتها. ولكن غدًا، ستصل إلى شلالات النهر الروسى؛ لتقوم بعمل محاولة يائسة فى مواجهة الشلالات، بعضها سيكون منهك القوة للغاية ولا يقوى على العبور، والبعض الآخر سيندفع بسرعة فى مواجهة الصخور فى الأسفل. وفى النهاية، ستموت من التعب والإرهاق".

أعاد نظره إلى أسماك السلمون الموجودة بالخليج. "إلا أن هذه الأسماك مختلفة لأن الفطرة جلبتها إلى هذا المكان الهادئ، وكأنها تعرف أن الشلالات أمامهما. غدًا ستواصل رحلة الهجرة ولكن بعد أن تكون قد استراحت واستعدت لما قد يحدث".

"وبدا لى أننى مثل هذه الأسماك؛ فأنا أعمل بسرعة شديدة وفى هذه اللحظة، عرفت ما علىَّ القيام به، سأواصل العمل، ولكن عندما يبدأ الضغط فى التزايد، فسأمضى بعض الوقت وآتى إلى الخليج. وهكذا أتعامل مع الأشياء منذ ذلك الحين. كم من الممكن أن يدوم ذلك؟ لا أعرف. وعلى الرغم من ذلك، لقد عشت عامًا بالفعل أطول من المدة التى قررها لى الأطباء".

واستدار وواجهنى. "أيها العقيد، أنت لست أول شخص يتم تعيينه حديثًا هنا لتدرك أننا نعمل بنظام عتيق فى عصر الاكتشافات الفضائية. وأنت لست أول شخص يسبح باستمرار ضد التيار القوى".

وعلى حين غرة، أدركت المغزى وراء هذه الرحلة وما هى"الأولوية رقم واحد" حقًا.

"حسنًا، يا "إيد". ما الذى يمكننا القيام به؟".

ابتسم مبديًا الارتياح لرد فعلى. "أعرف نظام الاتصالات هنا عن ظهر قلب، وأستطيع أن أتعامل مع الأمر من الناحية الفنية، ولكن ما لا أستطيع التعامل معه هو الروتين؛ فإن كنت تستطيع إزالة العراقيل من طريقنا، فسأحافظ أنا والمهندسون على نظام سير العمل".

وهناك على ضفاف الخليج الصغير اتفقنا، ومنذ هذه العطلة الأسبوعية فصاعدًا، تعامل "إيد" مع القرارات الفنية اليومية، فى حين قمت أنا بحضور الاجتماعات وبالإجابة عن الأسئلة الرسمية العسيرة واسترضاء الأشخاص المعتدين بأنفسهم. ولم أتردد مطلقًا فى الموافقة على طلب "إيد" للحصول على إجازة للذهاب إلى الخليج.

وخضعت اتفاقيتنا لاختبار ذات مرة، ومثلها مثل معظم العلوم التكنولوجية، دخلت التكنولوجيا الخاصة بنا عصر الكمبيوتر. وأتت التوجيهات من واشنطن لتحويل الأوامر الهندسية للغة الكمبيوتر. قال "إيد": "يا له من هراء! لا يتطلب نظامنا هذا. عليك أن تقنع القيادة العامة بمنحنا استثناء من ذلك".

عكفت على الأمر لمدة يومين، ثم استدعيته إلى مكتبى. وقلت: """إيد"، سأفرض نفوذى عليك فيما يتعلق بهذا. ربما أنه علينا أن نواكب النظام العتيق، ولكن ليس هناك سبب يدعو إلى رعاية مهندسين عتيقى الطراز، بل عليهم أن يتكيفوا وفق المناهج الجديدة لأن مستقبلهم يتوقف على ذلك".

أطبق فاه، ثم قال بفتور: "كما تشاء"وانصرف، وتوترت علاقتنا طوال ذلك اليوم.

وعندما عدت إلى مكتبى فى الصباح التالى، كان "إيد" فى انتظارى. "استغرقت فى التفكير فيما قلته لى - بشأن المهندسين. أنت محق، بالطبع. وبشأن مستقبلهم".

وفى الأسبوع التالى، ابتكر "إيد" برنامجًا تدريبيًا لدفع مهندسينا إلى عصر الكمبيوتر. وظهر نجاحه بوضوح عندما طلبت القيادة العامة فيما بعد نسخة من برنامجه لاستخدامه كدليل إرشادى للأوامر الأخرى.

وبحلول فصل الشتاء على مدينة إنتشوراج مما أعاق منفذ الدخول إلى شبه جزيرة كيناى، أصبح "إيد" عصبيًا. وكثيرًا ما تم ضبطه وهو يحدق فى تقويم قديم معلق على الحائط خلف مكتبه. كانت عليه صورة فوتوغرافية ملتقطة من الهواء لبحيرة إسكلاك. ويظهر للعيان بوضوح الشاطئ الشمالى للخليج الصغير بحدوده كمثرية الشكل. وقد يقول: "يجب علىَّ أن أعود ...على الأقل مرة أخرى".

ولكن بعد ظهر يوم الأحد، ١٦ من مارس، استدعانى ضابط الجيش. "أصيب السيد "جالانت" بسكتة دماغية".

وهرعت إلى مستشفى القاعدة. كان "إيد" طريح الفراش بلا حراك محدقًا فى السقف. ثم رآنى. وكانت ذراعه اليسرى التى أصابها الشلل قابعة إلى جواره؛ إلا أنه أشار بيده اليمنى ناحيتى وحاول عبثًا أن يتحدث. أمسكت باليد الممدودة وقلت: "كل شىء على ما يرام يا "إيد". لا تحاول أن تتحدث".

وبدأ يقلب بصره بينى وبين الحائط. وبعد برهة، زاغ بصره ناحية الحائط، وفجأة وضح ما كان يعنيه. ضغطت على يديه وقلت: "سأحضرها لك".

قدت السيارة إلى الهيئة وأخذت التقويم القديم، ثم عدت إلى المستشفى وثبتها على الحائط بالقرب من فراشه. وثبت عينيه عليها. وفى النهاية، بدت عليه علامات الراحة. وهكذا، صعدت روحه وهو موجه وجهه ناحية الصورة الفوتوغرافية الباهتة للخليج الصغير الأثير إلى نفسه.

وفى صيف عام ١٩٧٠، انتهت رحلتى إلى ألاسكا وعدت إلى الخليج مرة أخيرة. كانت

أسماك السلمون لا تزال هناك، تستريح فى انتظار المحن لتأتى. وأثناء ما كنت أراقبها، تأملت تلك الليلة، حينما أخبرنى الرجل الحكيم والكريم بما تعلمه فى هذا المكان الخاص، درس سانده أثناء أحلك أوقاته - درس الخليج الهادئ.

يستطيع كل فرد أن يستفيد من المأوى الذى يلجأ إليه - خليج شخصى هادئ. وفى حين أننى أتمنى أن يجد كل فرد منا مكانًا أو اثنين مفضلين للعزلة، فإننا أيضًا بحاجة إلى مواضع يومية يمكن الوصول إليها بسهولة. يجد بعض الناس العزلة فقط فى إغلاق عيونهم والتأمل، فى حين يجدها الآخرون أثناء الاسترخاء والاستماع إلى الموسيقى الهادئة، والبعض الأخر يجدها فى الاشتراك فى الأنشطة البدنية مثل المشى أو ممارسة الرياضة. ليس للمكان والطريقة نفس أهمية حقيقة أننا بحاجة إلى إيجاد طرق للاسترخاء ولتنشيط أذهاننا وتفكيرنا.

وجد "إيد" خليجه الهادئ بهدف تجديد نشاطه. وفى القصة التالية، ينصح الطبيب أحد المرضى الباحثين عن التجديد بالذهاب إلى أحد الشواطئ حيث كانت له ذكريات سعيدة فى شبابه؛ فيرسله إلى هناك ومعه أربع وصفات طبية.

يوم على الشاطئ

"آرثر جوردون"

منذ فترة قريبة مررت بفترة من الفترات الكئيبة التى يمر بها الكثير منا من وقت إلى آخر، انحدار شديد ومفاجئ فى الرسم البيانى الخاص بالحياة؛ حينما تسير الأمور على الوتيرة نفسها ثم تضعف الهمم ويخبو الحماس. وكان تأثير ذلك على عملى مخيفًا. كل صباح أطبق على أسنانى وأتمتم قائلاً: "اليوم سأواجه صعوبات جديدة. عليك أن تجتاز هذه المرحلة. نعم يجب عليك القيام بذلك!".

إلا أن الأيام القاحلة استمرت وتفاقم الأمر، وجاء الوقت الذى علمت أننى بحاجة إلى المساعدة.

وكان الرجل الذى لجأت إليه طبيبًا، لم يكن طبيب أمراض نفسية؛ بل مجرد طبيب. كان أكبر منى فى السن، وراء جفائه الظاهر كانت الحكمة والحنان صفتين متأصلتين فيه. وأخبرته ببؤس شديد: "لا أعرف ما المشكلة، ولكن يبدو أننى وصلت إلى طريق مسدود. أتستطيع مساعدتى؟".

قال ببطء: "لا أعرف". ثم شبك يديه وحدق فىَّ مستغرقًا فى التفكير طويلاً وسألنى على نحو مفاجئ: "أين كانت أسعد ذكرياتك حينما كنت طفلاً؟".

كررت العبارة: "حينما كنت طفلاً. لماذا؟ أعتقد أننا كنا نمتلك كوخًا صيفيًا هناك. كنا جميعًا نحبه".

نظر خارج النافذة وشاهد أوراق خريف أكتوبر تتساقط. "أتقدر على اتباع التعليمات لمدة يوم واحد؟".

قلت وأنا على استعداد للقيام بأى شيء: "أعتقد ذلك".

"حسنًا، إليك ما أريدك أن تقوم به".

أخبرنى أن أذهب إلى الشاطئ بمفردى فى الصباح التالى، لأصل هناك قبل الساعة التاسعة صباحًا؛ حيث أستطيع تناول الغداء، ولكن غير مسموح لى بالقراءة أو الكتابة أو الاستماع إلى الراديو أو التحدث لأحد. وقال: "بالإضافة إلى ذلك، سأعطيك وصفة طبية لتأخذها كل ثلاث ساعات".

ثم قطع أربع وصفات طبية فارغة وكتب على كل واحدة منها كلمات قليلة وثناها ثم رقمها وأعطاها لى. "خذها الساعة التاسعة والساعة الثانية عشرة وثلاثة وستة".

وسألته: "هل أنت جاد؟".

فقهقه ثم قال: "ستتأكد أننى لا أمزح عندما تدفع ثمن الكشف!".

وفى الصباح التالى، وبهمة فاترة، قدت سيارتى إلى الشاطئ. كان مهجورًا، ولكن كل شيء على ما يرام. كانت الرياح الشمالية الشرقية تهب وبدا البحر كئيبًا وغاضبًا. جلست فى السيارة طوال اليوم ممددًا ومحدقًا فى الفراغ أمامى، ثم أخذت أولى الورقات المثنية. وكان مكتوبًا فيها: *استمع بدقة*.

حدقت فى الكلمتين. وقلت فى قرارة نفسى: *لماذا؟ يبدو أن هذا الطبيب مجنون*. لقد منعنى من الاستماع إلى الموسيقى ونشرة الأخبار والتحدث مع الآخرين. ما الذى تبقى لأستمع إليه؟

رفعت رأسى واستمعت حقًا. لم يكن هناك أى أصوات سوى صخب أمواج البحر الراسخة وصياح طيور النورس وأزيز بعض الطائرات التى تحلق عاليًا. كانت كل هذه الأصوات مألوفة.

وخرجت من السيارة. وأغلقت الرياح العاصفة الباب بعنف محدثة صوتًا مفاجئًا، وسألت نفسى: *هل من المفترض أن أستمع بدقة إلى مثل هذه الأشياء؟*

تسلقت التل ونظرت إلى الشاطئ المهجور، هناك كان يرتفع صوت البحر عاليًا للغاية حتى

خبت جميع الأصوات الأخرى، وعلى الرغم من ذلك، طرأت لى فكرة، لابد أن هناك أصواتًا فى طيات هذه الأصوات - الصوت الناعم لخشخشة ذرات الرمال التى تذروها الرياح وهمسات النسائم التى تهب على حشائش التل - وسيتم سماعها لو أن المستمع اقترب بالدرجة الكافية.

وبصورة تلقائية، انحنيت واقتربت من كومة من رمال الشاطئ الناعمة مستشعرًا بسخافة ما أقوم به. فى هذه اللحظة اكتشفت شيئًا: إنه إذا استمعت جيدًا، ستجد أن هناك لحظة يتوقف فيها كل شىء. وفى تلك اللحظة الساكنة، تتوقف الأفكار المتدفقة، وعندما تستمع حقًا إلى شىء بخارج جسدك، فعليك أن تسكت الأصوات الصاخبة بداخلك للحظة. هكذا، يستريح ذهنك.

وعدت إلى السيارة جلست أمام عجلة القيادة *أستمع بدقة*. وأثناء ما كنت أستمع مرة أخرى لهدير أمواج البحر العميق، وجدتنى أفكر فى ضخامته وإيقاعاته الهائلة وانعكاس ضوء القمر المخملى على مياهه وعواصفه الضارية.

وفكرت فى الدروس التى علمها لنا فى صغرنا؛ حيث علمنا أننا يجب علينا التحلى بقدر معين من الصبر والحلم: لا يمكنك أن تعجل بالمد والجزر. وقدر كبير من الاحترام: البحر لا يتحمل المغفلين عن طيب خاطر، وعلمنا الانتباه للعلاقة الوطيدة والغامضة والمتبادلة بين الأشياء: الرياح والمد والجزر والتيار، وسكون الرياح والعواصف والأعاصير؛ حيث تتآلف جميعها لتحدد سبيل الطيور فى السماء وطريق الأسماك فى المياه. وتعلمنا مدى نظافة البحر بشكل عام؛ حيث يتم كنس الشاطئ مرتين فى اليوم بمكنسة البحر الكبيرة.

وبالجلوس هناك، أدركت أننى أفكر فى أشياء أكبر من ذاتى نفسها - وفى هذه اللحظة شعرت براحة نفسية.

وعلى الرغم من ذلك، مر الصباح ببطء. كنت قد اعتدت على الشعور بالعجلة أثناء تعاملى مع أى مشكلة حتى إننى شعرت بالضياع دون هذا الإحساس، وحين كنت ألقى نظرة مشتاقة إلى راديو السيارة، وردت إلى ذهنى عبارة الكاتب والمؤرخ "كارلايل": "الصمت هو ما يكشف لنا الأشياء العظيمة".

وبحلول منتصف النهار، أفسحت الرياح المجال لظهور السحب فى السماء وكان للبحر ضياء مبهج. وفتحت "الوصفة الطبية" الثانية. ومرة أخرى جلست هناك، مروحًا عن نفسى بعض الشىء وساخطًا بعض الشىء. كانت هناك ثلاث كلمات هذه المرة: *حاول العودة للوراء*.

العودة؟ من الواضح أنه يريدنى أن أعود إلى الماضى، ولكن لماذا؟ إذا كانت كل مخاوفى تخص الحاضر والمستقبل؟

تركت السيارة وشرعت فى التجول على طول التل متأملاً. أرسلنى الطبيب إلى الشاطئ لأنه كان مكان الذكريات السعيدة. ربما كان من المفترض علىَّ أن أعود إلى ذلك: إلى الذكريات السعيدة الزاخرة التى تركتها خلفى نصف منسية.

وجدت مكانًا آمنًا واستلقيت على الرمال الدافئة بفعل الشمس، وعندما حاولت أن أدلو بدلوى فى بئر الماضى، كانت الذكريات التى طفت على السطح سعيدة؛ إلا أنها ليست واضحة، الوجوه باهتة وبعيدة كما لو أننى لم أفكر فيها منذ وقت طويل.

وقررت أن أخوض التجربة: أن أعمل على هذه الانطباعات الغامضة كما يفعل الرسام - ينقح الألوان مدعمًا الخطوط العريضة؛ فقد اخترت أحداثًا معينة واستعدت الكثير من التفاصيل بقدر ما استطعت، وقد تخيلت أشخاصًا بملابسهم وإيماءاتهم كاملة. كما استمعت (بدقة!) إلى أصواتهم وأصداء ضحكاتهم.

كان المد ينحسر فى هذه اللحظة، إلا أنه كان لا يزال هناك صوت هدير الأمواج المتكسرة على الشاطئ. لذا، قررت أن أعود عشرين عامًا إلى الوراء منذ آخر رحلة صيد أسماك قمت بها مع أخى الأصغر، (الذى توفى فى المحيط الهادى أثناء الحرب العالمية الثانية ودفن بالفلبين). وجدت فى هذه اللحظة أننى إذا أغلقت عينى وحاولت حقًّا، فإننى أستطيع رؤيته بصورة حية نابضة، بالمرح والحماس فى عينيه أثناء ذلك الصباح البعيد.

فى حقيقة الأمر، أستطيع رؤية الأمر برمته: الشاطئ ذو اللون الأصفر الشاحب حيث كنا نصطاد، السماء الشرقية المخضبة بمغيب الشمس والأمواج العاتية تندفع الواحدة تلو الأخرى بثبات وبطء. أستطيع الشعور بانحسار الموج على هيئة دوامة من المياه الدافئة حول ركبتى ورؤية صنارة أخى تتقوس نظرًا لصيده سمكة وسماع صيحته المبتهجة. كونت الصورة قطعة بقطعة بوضوح؛ حيث لم تعبث بها يد الزمن، ثم ذهب كل هذا.

جلست ببطء. *حاول العودة*. عادة ما يتصف السعداء بالثقة بالنفس. إذن لو عدت إلى الوراء عن عمد وتذكرت السعادة الماضية، ألن يكون هناك ومضات من ذلك الماضى تمدك بشىء من القوة أو بجزء قليل من الثقة بالثقة؟

ومرت هذه الفترة الثانية من اليوم على نحو أكثر سرعة. وعندما بدأت الشمس فى المغيب من السماء، تجول ذهنى فى أروقة الماضى بحماس مستعيدًا بعض الأحداث، كاشفًا البعض الآخر والذى تم نسيانه تمامًا. على سبيل المثال، حينما كنت أبلغ من العمر ثلاثة عشر عامًا تقريبًا وكان أخى فى العاشرة، وعدنا أبى أن يصطحبنا إلى السيرك. ولكن فى موعد الغداء كانت هناك مكالمة هاتفية: يتطلب عمل عاجل حضوره إلى وسط البلد. أعددنا أنفسنا لخيبة الأمل، ثم سمعناه يقول: "لا، لن أذهب للعمل. فلينتظر الأمر".

وعندما عاد إلى المائدة، ابتسمت أمى. "أنت تعلم أن السيرك يرجع ويعيد فقراته مرة أخرى".

قال أبى: "أعلم ذلك؛ ولكن الطفولة لا تعود مرة أخرى".

وعلى مدار كل هذه السنوات، تذكرت هذه الحادثة وأدركت من الإحساس المفاجئ بدفء المشاعر أن ما من معروف يذهب سدى أو يضيع هباءً مطلقًا.

وبدقات الساعة الثالثة، كان المد قد انتهى، وكان صوت الأمواج مجرد همسات متناغمة وكأنها صوت أنفاس هادئة، ومكثت على الرمال مستشعرًا بالاسترخاء والرضا - راضيًا عن نفسى قليلاً، وحدثت نفسى قائلاً: لقد أعطانى الطبيب وصفات سهلة للغاية.

وعلى الرغم من ذلك، لم أكن مستعدًا للوصفة التالية. هذه المرة لم تكن الكلمات بمثابة اقتراح لطيف، بل بدت وكأنها أشبه بأمر. *أعد النظر فى دوافعك.*

وكان رد فعلى الأولى دفاعيًا خالصًا. قلت فى نفسى: *ليس هناك ما يشوب دوافعى. أريد أن أكون ناجحًا - من لا يريد ذلك؟ أريد تحقيق قدر معين من التميز - ولكن هذا ما يريده الجميع. أريد المزيد من الأمان أكثر مما أحصل عليه - ولِمَ لا؟*

وقال صوت واهن يأتى من مكان ما بداخلى: *ربما هذه الدوافع ليست جيدة بما يكفى، وربما هذا هو السبب وراء توقف العجلة عن الدوران.*

التقطت قبضة من الرمال وتركتها تتسرب من بين أصابعى؛ ففى الماضى، حينما كان يسير عملى على ما يرام، كان هناك دومًا شىء عفوى متعلق به، شىء تلقائى، شىء حر. لكن مؤخرًا، أصبح عملى أشبه بشىء محسوب واجب - وجامد. لماذا؟ لأننى كنت أنظر لما وراء العمل نفسه، أنظر إلى المكافآت التى أتمنى أن يجلبها لى العمل. لم يعد العمل هو الغاية فى حد ذاته، بل إنه أصبح مجرد الوسيلة التى تجلب المال وتدفع الفواتير. ضاع الإحساس بالعطاء ومساعدة الناس وتحقيق إسهام فى خضم السعى المتواصل وراء الأمان.

وبعين اليقين، رأيت لو أن دوافع المرء فاسدة، فما من شىء صائب. ولن يختلف الأمر سواء أكنت ساعى بريد أو حلاقًا أو موظف مبيعات فى شركة تأمين أو ربة منزل - أيًا ما كان. وطالما أنك تشعر بأنك تخدم الآخرين، فأنت تؤدى عملك جيدًا. وعندما تهتم فقط بمساعدة نفسك، فأنت تقوم به بجودة أقل. هذا قانون ثابت مثل قوانين الجاذبية.

ولمدة طويلة جلست هناك. وبعيدًا من موقعى سمعت خرير الأمواج المتكسرة على الشاطئ يتحول إلى صوت صاخب أجوف أثناء تغير حركة المد والجزر. وكان سنا الضوء يغطى الأفق تقريبًا. وكاد وقتى على الشاطئ أن ينقضى وشعرت بإعجاب يملؤه الحسد تجاه الطبيب و"الوصفات الطبية" التى وصى بها ببساطة وكياسة. الآن، فهمت أن فى تلك الوصفات الطبية علاجًا قد يكون ذا فائدة لأى شخص يواجه أى صعوبة وعقبة فى الحياة.

ففى الوصفة الأولى كتب الطبيب: استمع بدقة: بهدف تهدئة الذهن الذى يتسم بالاهتياج الشديد، ولتخفيف الوطأة من عليه وبهدف تحويل بؤرة التركيز من المشاكل الداخلية إلى الأشياء الخارجية.

وبالوصفة الثانية كتب: حاول العودة للوراء: ونظرًا لأن العقل البشرى لا يستطيع الاحتفاظ بأكثر من فكرة واحدة فى نفس الوقت، فإنك تمحو مخاوف الحاضر حين تستحضر ذكريات الماضى السعيدة.

وبالوصفة الثالثة كتب: أعد النظر فى دوافعك: كان هذا جوهر "العلاج"، كما أنه تحد لإعادة تقييم دوافع المرء بحيث تتواءم مع قدراته وضميره؛ ولكن يجب أن يكون الذهن صافيًا ومتفتحًا للقيام بذلك - مثل ست ساعات من الهدوء كالتى مضت من قبل.

كانت السماء قرمزية اللون حين أخذت آخر ورقة. كانت هذه المرة تحتوى على أربع كلمات. سرت ببطء على الشاطئ وقبل الوصول إلى منطقة أعلى مستوى للمياه بقليل من الياردات توقفت وقرأت الكلمات مرة أخرى: *اكتب مخاوفك على الرمال.*

وتركت الورقة تطير وانحنيت والتقطت جزءًا من محارة. وجاثيًا على ركبتى تحت السماء، كتبت العديد من الكلمات على الرمال الواحدة فوق الأخرى.

ثم سرت مبتعدًا ولم أنظر إلى الوراء مطلقًا. لقد قمت بكتابة مشاكلى ومخاوفى على الرمال، وكان المد والجزر يقترب منها.

ما من وصفة طبية تصلح لكل المخاوف والضغوط، إلا أن جميعنا بحاجة إلى التجديد فى حياتنا. فى مثل تلك الأوقات، أشجعك على إيجاد مكان يمتلئ بذكرياتك السعيدة وجرب تلك الوصفات. أولاً، استمع. أينما يكون ذلك ممكنًا، استمع إلى أصوات الطبيعة الهادئة. استمع إلى أفكارك ورغباتك الدفينة؛ لأنه بداخل قلبك تقبع الموضوعات الأكثر أهمية فى حياتك، ثم فكر فى الأوقات السعيدة من ماضيك. وركز على التفاصيل بما فيها المشاهد والأصوات والروائح. وتأمل دوافعك الدفينة وأعد النظر فيها إذا ما كانت تتماشى مع المبادئ الراسخة ومع من تريد أن تصبح. وفى النهاية، حاول أن تكتب كلمة أو كلمتين أو عبارة تعكس الضغط فى حياتك ثم امحها سواء أكان ذلك مجازيًا أو حرفيًا. وشاهدها تختفى على رمال الدهر.

لا، لن تذهب تلك الخطوات بجميع مخاوفك. ولكن إذا تبعتها، فإنها ستساعدك على الاسترخاء وستضع معنوياتك فى حالة أفضل للتعامل مع الضغوط.

وفى حين أن بطلى القصتين السابقتين وجدا التجديد فى خليج هادئ وعلى الشاطئ (أو فى أحضان الطبيعة)، وجدت "نانسى بلاكى" لحظات التجديد والبهجة الخاصة بها على طول الطرق الجانبية التى مرت بها طوال حياتها.

منعطف الحياة

"نانسى إتش. بلاكى"

ذات مرة صرح الشاعر "وليام ستافورد" بأن ملامح شخصيتنا تتحدد من خلال منعطفات الحياة وما يصرف الانتباه وليس من خلال الطرق الضيقة التى نسلكها من أجل الوصول إلى الأهداف. إننى أحب هذه الصورة، إلا أننى شخصية قابلة للتشتيت إلى حد بعيد.

أوه، أنا لدى أهداف مثل أى شخص آخر وقمت بإنجاز أشياء بالفعل، إلا أن الأحداث الغريبة التى تقع خلال اليوم تقودنى إلى نتائج هائلة.

ما معنى رحلة جيدة بالسيارة؟ بالنسبة لأسرتى، هذا يعنى منعطفًا طويلًا نسير فيه ببطء، ويعقبه منعطف آخر- أى اتباع الطرق الجانبية التى تؤدى فى النهاية إلى الوجهة المقصودة. فى تلك الرحلة التى سأتحدث عنها، توقفنا عند كل منعطف لأن وراء كل منعطف احتمالات. توقفنا عند المزادات المنعقدة فى المزارع على الطريق، وعاينا حوادث الوفيات على الطرق واشترينا ثمرات الخوخ الغضة من أسواق الفواكه المحلية؛ ونظرًا لأننا لم نكن فى عجلة من أمرنا، تحدثنا.

لم نفعل ذلك عادة فى كل رحلاتنا، بل اكتشفنا الجانب المثمر من رحلات السيارة عن طريق الصدفة - أو من خلال منعطفات الطريق، كما يمكنك القول.

على مدار سنوات، اعتدنا الذهاب إلى منزل والدىَّ بمدينة سياتل فى رحلة تستغرق تسع ساعات نقطع خلالها مسافة تبلغ خمسمائة ميل. وكنا نتبع نفس الأسلوب الذى يتبعه الجميع عند السفر: حيث كنا نحرص على اتباع الطريق الأسرع والأقصر والأسهل. وخصوصًا إذا لم يستطع "جريج"، زوجى أن يأتى، أى عندما أكون بمفردى مع أربعة أطفال كثيرى الضجة والحركة يكرهون التقيد ولديهم وجهة نظر راسخة فى كل شىء.

مثلت رحلات السيارة فيما مضى مخاطرة؛ لذا كنت أقود السيارة بسرعة لأتوقف فقط حينما يتعين علىَّ ذلك. وقد أقوم بتهذيب الأولاد وأنا مثبتة عينى على الطريق ملوحة بذراعى للسيارات التى تشير خلفى، وكنا نلتزم بالطرق السريعة، ونظل نحسب الساعات والأميال ونصل مرهقين ومتعبين.

ثم وُلدت "بانر".

و"بانر" هى نعجتنا. نبذتها أمها قبل أن نعد لرحلة إلى بويز بأيام. وكان أمامى اختياران: إما أن أترك النعجة مع زوجى، وفى هذه الحالة سيتحتم عليه أن يصطحبها إلى مكان عمله ليطعمها كل ساعتين ويعتنى بها، أو أن آخذ "بانر" معى إلى بويز، وأخذ "جريج" لى القرار.

هكذا وجدت نفسى فى الطريق مع أربعة أطفال ونعجة وليدة وخمس دراجات ولا شىء سوى إحساسى الخالد بالتفاؤل لأجتاز كل هذا، وللضرورة القصوى سلكنا الطرق الجانبية،

وكان علينا أن نتوقف كل ساعة حتى ندع "بانر" تنفض أرجلها الطويلة، وكان الأولاد يطاردونها ويطاردون بعضهم البعض، ثم يعودون إلى السيارة متقطعى الأنفاس ويملؤهم الحماس والنشاط من جراء انطلاقهم فى الهواء الطلق.

وشرعنا نظن أنفسنا غريبى الأطوار ولكن بطريقة مدهشة، ففى الوقت الذى يهرع فيه الناس من حولنا إلى وجهتهم المقصودة، كنا لا نقوم نحن بذلك. وبدلاً من أن نهرع إلى مدينة بويز بأسرع ما يمكن، أقمنا فى فندق صغير على الطريق بمدينة بيكر بولاية أوريجون. وقادنا هذا إلى تناول ألذ غذاء تناولناه فى حياتنا على الإطلاق، وكان الغداء مكونًا من فطائر لذيذة بنكهة القرفة.

وقمنا باكتشاف طرق فرعية من الطرق الجانبية، مستسلمين للنزوة، مثل الجرادة التى وجدت نفسها وسط أعشاب يصل طولها إلى الخصر، حتى وإن كنا ننظر ببساطة إلى خارج نافذة السيارة ونرى الملابس التى ترفرف على حبل الغسيل أو النعاج الصغيرة التى تتهادى فى مشيتها خلف أمهاتها أو الأسماك التى تتقافز من مياه الروافد؛ فهذا أحسن من أفضل رحلة قيادة بالسيارة على الطريق السريع. هنا كانت الحياة، فى الأفق الجديد.

وفى النهاية وصلنا إلى عتبة باب منزل والدى يملؤنا النشاط ونزخر بالحكايات على نحو مدهش. لقد استغرقنا خمس ساعات إضافية من وقت الطريق. ولكن يا لها من خمس ساعات للاستشفاء!

لقد أصبحت جريئة - أو طائشة بعض الشيء - من جراء هذه المغامرة. وفى طريق العودة إلى المنزل سلكت طريقًا ناحية مضيق ولاية ايداهو لأزور جدتى. وتوقفنا عند ينبوع مياه ساخنة كنت أمر عليه مسرعة دون انتباه على مدار أعوام. وأصبحت مبدعة فى طرق التأديب التى أتبعها مع أولادى. وفى أحد الشوارع المتسعة والفارغة شرق واشنطن، بدأ الجميع فى الجدال. أوقفت السيارة وأمرت الأولاد جميعهم أن يخرجوا وأخبرتهم أن يقابلونى عند مقدمة الطريق. وقدت ما يقرب من ميل، ثم أوقفت السيارة على جانب الطريق وأخذت أقرأ فى كتابى بهدوء.

فتحت هذه الرحلة مع "بانر" عيوننا على عالم متاح لأى شخص مغامر لديه استعداد ليتسكع ويجوب الشوارع بلا هدف، واكتشفت أننا نستطيع أن نتوقف عند النهر فقط لأننا نشعر بأن أقدامنا ساخنة والمياه باردة. وعرفت أنه من الممكن أن ينتظر العالم أثناء توقفنا إلى جانب الطريق لنقرأ العلامات التاريخية الموجودة على طول الطريق، متخيلين فى لحظة عابرة الشجاعة والعزم الذى جعل تلك العلامات تحيا منذ قرن ونصف من الزمان.

تتصف بعض رحلات السيارة بأنها سريعة ومباشرة فهذه ضرورة قصوى، إلا أن اصطحاب نعجة سوداء صغيرة جعلنى أدرك أن منعطفات الطريق قد تكشف لى عن أفضل جزء من الرحلة - وأفضل جزء من نفسك أنت.

قد يستفيد العالم من أمهات (وآباء) مثل "نانسى": أناس يدركون قيمة استنشاق الهواء النقى ويعرفون أيضًا كيف يجعلون أبناءهم ينفتحون على الآفاق الواسعة أمامهم.

فى الختام

يعد التجديد عنصرًا مدهشًا ورئيسيًا من الطبيعة، فإننا لا نراه فقط فى الغابات التى تجدد نفسها باندلاع الحريق، ولكن فى أجسامنا التى تجدد بشرتها بصفة دورية وفى دمائنا التى تتجدد وفى جراحنا التى تندمل؛ ولكننا بصفتنا بشرًا، لا نقوم دومًا بتطبيق مبدأ التجديد بفاعلية فى حياتنا. فكثيرًا ما نسمح للضغوط أن تتغلب علينا. وسواء اتخذ التجديد صورة رحلة إلى خليج هادئ أو نزهة إلى الشاطئ أو جولة فى سبل الحياة المتفرقة، فنحن بحاجة إلى إيجاد طرق لتحديد إيقاع الحياة والاستمتاع بأوقات الفراغ واستنشاق الهواء الطلق؛ حيث إن النجاحات اليومية تتطلب التجديد.

تأملات

- هل لديك خليج هادئ حيث يمكنك أن تعتزل الوسط المحيط بك؟ وهل تذهب إلى هناك كثيرًا؟
- ما الخليج "اليومى" الذى تلجأ إليه كملاذ مؤقت؟ هل تخصص وقتًا للأنشطة الترفيهية مثل التأمل أو المشى أو التمارين الرياضية أو القراءة بهدف مساعدة الذهن على الاسترخاء؟
- متى كانت المرة الأخيرة التى استغرقت فيها الوقت لتستمع إلى الأشياء "الخارجية" بهدف أن تصرف انتباهك عن المخاوف الداخلية؟ ومتى كانت المرة الأخيرة التى حاولت فيها العودة للماضى بالتركيز على لحظات الماضى السعيدة حتى تمحو المخاوف الراهنة؟ ومتى كانت آخر مرة أعدت فيها النظر فى دوافعك للتأكد من أنها تتماشى مع قيمك وضميرك؟ هل قمت بكتابة مخاوفك على الرمال من قبل؟ هل لديك المزيد لتكتبه؟
- فى رحلاتك اليومية عبر الحياة، هل تسلك طرقًا مثيرة لتكتشف الكثير من متع الحياة؟

المزيد من التأملات حول
التجديد

تحديد إيقاع الحياة

يجب على الأشخاص الذين يريدون الاستمتاع بالحياة على المدى الطويل أن ينظموا جدول مواعيدهم ويحددوا إيقاع حياتهم.

ذات مرة جرب أحد أصدقائى - وهو مكتشف مشهور قضى سنتين وسط الأشخاص الهمجيين بالأمازون - السير وسط الغابة. وقامت المجموعة بالسير بسرعة هائلة على مدار أول يومين، ولكن فى صباح اليوم الثالث، حينما حان الوقت لبدء المسيرة، وجد صديقى سكان المكان الأصليين جالسين، باديًا عليهم الهيبة والوقار دون إبداء أى استعدادات لترك أماكنهم.

وشرح رئيس القبيلة لصديقى قائلاً: "إنهم ينتظرون. إنهم لا يستطيعون التحرك حتى يعود الانسجام بين أرواحهم وأجسادهم".

ولا يمكننى التفكير فى توضيح أفضل من هذا لمحنتنا اليوم. هل من سبيل لندع أرواحنا تنسجم مع أجسادنا ؟

- " جيمس ترسلو آدامز"

The Tempo of Modern Life

■ ■ ■

ليست الحياة بمثابة سباق لمسافة مائة ياردة، بل إنها عبارة عن سباق طويل ينطلق عبر البلاد. فإذا قمنا بالعدو بأقصى جهد لنا طوال الوقت، لن نخسر السباق فقط، بل ولن نصمد طويلاً حتى نصل إلى خط النهاية.

- "جوزيف إيه. كنيدى"

Relax and Live

■ ■ ■

لا يترك السعى وراء كسب العيش اليوم فرصة للاستمتاع بالحياة.

- "جوزيف آر. سيزو"

■ ■ ■

إن أخبرنى أحدهم قائلاً: "أنا أعمل تسعين ساعة فى الأسبوع". أرد عليه قائلاً: "أنت تقترف خطأً جسيمًا؛ فأنا أذهب للتزلج فى عطلة نهاية الأسبوع، وأتنزه يوم الجمعة. قم بعمل قائمة

بعشرين شيئًا يجعلك تعمل تسعين ساعة فى الأسبوع، واعلم أن عشرة منها لا قيمة لها".

- "جاك ويلش"

■ ■ ■

إن أشعلت الشمعة من طرفيها، فلن تحصل على درجة الإضاءة التى تظنها.

- "هربرت فى. بروتشنو"

■ ■ ■

على مدار السنين، قال لى العديد من الموظفين الإداريين بفخر: "عملت بكد وجهد السنة الماضية حتى أننى لم أحصل على أية إجازة، يا بنى". وأود دائمًا أن أجيب عليهم قائلاً: "أيها الموهوم، أتقصد أن تقول لى إنك تستطيع تحمل مسئولية مشروع بثمانية ملايين دولار ولا تستطيع أن تخطط لإجازة مدتها أسبوعان من السنة لتحظى ببعض المتعة والمرح؟".

- "لى ايوكوكا"

وقت الاستراحة

كما تعلمنا من قصة الخليج الهادئ، نحتاج أحيانًا إلى أخذ عطلة وقضاء وقت للاستراحة من أجل إعادة تنظيم الأولويات والتركيز عليها مجددًا.

من الحين للآخر، اذهب بعيدًا وخذ قسطًا من الراحة هكذا عندما تعود إلى عملك، سيكون حكمك على الأشياء أكثر رسوخًا وثقة؛ فى حين أن استمرارك فى العمل سيتسبب فى فقد القدرة على إصدار الأحكام. اذهب إلى مكان بعيد بعض الشىء، هكذا يبدو العمل أقل ويبدو أنه من الممكن تأديته بمجرد إلقاء نظرة عليه، ولن تشعر بنفس القدرة على التركيز أو التشتت.

ـ "ليوناردو دا فينشى"

■ ■ ■

تمنح الإجازة فرصة للمرء لينظر إلى الخلف وإلى الأمام وليريح نفسه باستخدام البوصلة الداخلية.

ـ "ماى سارتون"

■ ■ ■

يحتاج المرء إلى قدر معين من الوقت يستطيع فيه التحلى بالهدوء والسلام الداخلى. وقد يتخذ السلام شكلاً من أشكال ممارسة التمارين أو القراءة أو الانشغال بشىء مناسب ومفيد، ولكن الشىء الوحيد الذى لا يجب أن يتصل بهذا الأمر هو الالتزام بالقيام بشىء معين فى وقت معين. وعلى الرغم من أن فى انتظارى مائتى خطاب منذ أيام قليلة مضت وكمًا هائلاً من العمل لإنجازه، فإننى أتعمد قضاء ساعتين فى قراءة الشعر.

ـ "إليانور روزفلت"

مقتبسة من جريدة هوليوود ريبورتر

■ ■ ■

فى بعض الأحيان، يكون أخذ استراحة كاملة هو أكثر الأشياء المهمة والملحة التى يمكنك القيام بها.

ـ "آشلى برلينت"

■ ■ ■

لا تخشَ أبدًا أن تجلس للحظة وتفكر.

ـ "لورين هانسبرى"

الاستمتاع بمنعطفات الحياة

كثيرًا ما تجلب الطبيعة والسير فى منعطفات الحياة الصغيرة الهواء المنعش وتجديد الطاقة بطرق لا يستطيعها أى نشاط آخر.

قال "أوسكار وايلد": "التناغم مع من حولك هو الملاذ الأخير لمن يشعر بالملل". لذا، توقف عن الاستيقاظ الساعة ٦,٥ صباحًا، واستيقظ الساعة ٥,٥ صباحًا. تمش لمسافة ميل عند بزوغ الفجر. ابحث عن طريق جديد لتسلكه أثناء ذهابك للعمل. تأمل الزهور البرية. اقرأ لشخص كفيف. اشترك فى مجلة توزع خارج مدينتك. انطلق بزورقك فى منتصف الليل. علم الأطفال الأشياء التى تجيد فعلها. استمع لموسيقى "موزارت" على مدار ساعتين متواصلتين.

اترك الروتين. تذوق الحياة، وتذكر أننا نعيش الحياة مرة واحدة فقط.

ـ "شركة يونايتد تكنولوجيز"

■ ■ ■

أتذكر ليلة من ليالى شهر نوفمبر منذ وقت طويل مضى حين انطفأ آخر مصباح ونام الجميع ماعدا أبى، وفجأة قفز من الفراش واندفع ناحية النافذة، ثم أيقظ الجميع فى دقائق معدودة.

وقال: "إلى الخارج! لا تهتموا بارتداء الملابس، فقط أحكموا الدثار عليكم. أسرعوا!".

وعندما خرجنا، كان كل ما استطعنا رؤيته الجليد يغطى كل شىء والبدر ينثر ضوءه على ملايين الماسات من حوله فى السماء.

وقال: "استمعوا!".

وحاولنا جاهدين أن نسكت صوت اصطدام أسناننا ببعضها البعض وأطرقنا بآذاننا ونظرنا ناحية السماء؛ حيث كان ينظر هو. نعم، نستطيع سماعها الآن ورؤيتها أيضًا: الإوز البرى يطير فوق القمر.

قال أبى: "لابد أن هناك الآلاف منها".

وبعد ذلك، أثناء إشارته للعودة إلى دفء فراشنا قال: "أعتقد أن هذا المشهد يستحق أن نرتجف من أجله لمدة دقيقة".

ومن المحزن أنه يبدو لى أننا ليس لدينا الوقت ولا الرغبة فى اتباع مثل هذه الطريقة فى تربية الأبناء اليوم، ومن المحزن أيضًا أنه أثناء مرور السنوات لم يعد هناك بركة فى الوقت.

ـ "إتش. جوردون جرين"

فى صباح أحد أيام فصل الربيع، توقفت إلى جانب نافورة أحد المتنزهات لأشاهد انتشار ضوء

الشمس بفعل رزاز المياه محدثًا وميض ألوان قوس قزح. وجاءت أم شابة، تتبعها فتاة صغيرة شقراء، مسرعة على طول الطريق. وعندما رأت الطفلة النافورة، فتحت ذراعيها عن آخرهما وصاحت: "أمى، انتظرى! انظرى إلى كل هذه الألوان الجميلة!".

أمسكت الأم بيد ابنتها، ودفعتها قائلة: "هيا! سيفوتنا الأتوبيس!" ثم رجعت فى قرارها حين رأت الفرحة على وجه الصغيرة وقالت: "حسنًا، سيكون هناك أتوبيس آخر قريبًا".

وأثناء ما كانت تنحنى واضعة ذراعيها حول الطفلة، ملأت الفرحة وجه الأم أيضًا - تلك الفرحة النادرة والاستثنائية الخاصة بمشاركة شىء جميل مع شخص نحبه.

ومنذ ذلك اليوم، وجدت أن أكثر الأطفال سعادة وذكاء وإبداعًا ينتمون إلى أسر يشترك أفرادها فى الاستمتاع بألوان قوس قزح معًا.

- "أليسا جين ليندستروم"

■ ■ ■

روى المهندس المعمارى "فرانك لويد رايت" كيف أن درساً فى التاسعة من عمره ساعده فى وضع أساس فلسفته فى الحياة. لقد أخذه عم له، وهو من أولئك الأشخاص الذين يتميزون بتبلد الحس والجدية، فى نزهة طويلة عبر حقل يغطيه الجليد. ومن الجانب البعيد، أخبره عمه أن ينظر إلى الوراء إلى الطريقين اللذين قطعهما. وقال: "يا بنى انظر كيف أن آثار قدمك توضح أنك كنت تسير بلا هدف للخلف وللأمام من عند تلك الأشجار إلى حيث القطيع عائداً إلى السور ثم متوجهًا إلى حيث كنت تلقى العصى؟

ولكن لاحظ كيف أن طريقى يبدو مستقيمًا مباشرًا فى تحركى ناحية هدفى. عليك ألا تنسى هذا الدرس أبدًا!".

وقال "رايت" مبتسمًا: "ولم أفعل مطلقًا. وقررت منذ ذلك الحين ألا يفوتنى شىء فى الحياة، كما فعل عمى".

- "جون كيسلير"

■ ■ ■

يبدو أن الأرجوحة الشبكية قد اختفت مثلها مثل الأمن والهدوء الذى يتسم به الصيف فى الريف. منذ زمن بعيد، كانت الأرجوحة الشبكية رمزًا للراحة والبساطة والرفاهية الريفية، هنا يستطيع المرء أن يضطجع بعد الظهيرة فى تراخ وكسل منغمسًا فى الترف؛ حيث إن الأصوات الصاخبة البعيدة لطنين النحل وتغريد الطيور والأنشطة الموجودة بالمزرعة لها تأثير يبعث على الهدوء والسكينة والشعور بالنعاس. وكان من يسترخى على تلك الأرجوحة الرخوة والمتأرجحة يعد ممن يعيشون فى نعيم وترف.

- "دى موين ريجستر"

الاستمتاع بالوحدة

يمر المرء ببعض أفضل لحظات الحياة في العزلة والاختلاء بنفسه، وعلى الرغم من ذلك، فأنت لست بحاجة إلى مغامرة طويلة لتجد التجديد؛ لأن العزلة ولو لفترة قصيرة ستمنحك التجديد والانتعاش.

يجب على المرء أن يحتفظ بمكان منعزل صغير؛ حيث يستطيع أن يكون هو نفسه بلا تحفظ؛ ففي العزلة وحدها يستطيع المرء أن يعرف معنى الحرية الحقيقية.

ـ "مونتين"

■ ■ ■

إذا قام المرء بتخصيص وقت لمواعيد العمل أو لجولات الشراء، فإنه يتم اعتبار تلك الفترات بمثابة وقت لا يمكن انتهاكه؛ ولكن إذا قال المرء معتذراً عن حضور مناسبة ما: "أنا لا أستطيع المجيء لأنه حان الوقت لأكون بمفردي"، فإنه يُعتبر فظًا أو أنانيًا أو غريبًا. يا لها من تعليقات تنطبق على ثقافتنا!

ـ "آن مورو ليندبيرج"
Gift from the Sea

■ ■ ■

خلال الأيام الأخيرة للحرب العالمية الثانية، سُئل الرئيس "هاري ترومان" كيف نجح في تحمل ضغط الرئاسة وأعباءها وهو في غاية الهدوء. وكانت إجابته: "أنا لدىَّ حفرة مناوشة في ذهني". وأوضح أنه مثل الجندي الذي يتراجع إلى حفرة المناوشة الخاصة به طلبًا للحماية والراحة، فإنه يتراجع من وقت لآخر إلى "حفرة المناوشة العقلية" الخاصة به حيث لا يسمح لأي شيء أن يزعجه.

ـ "ماكسويل مالتس"
Psych Cybernetics

■ ■ ■

يقضي الأذكياء وقتًا بمفردهم؛ حيث إنهم لا يملأون يومهم بالمواعيد من ٨ صباحًا إلى ١٠ مساءً كما يفعل العديد من الموظفين الإداريين؛ إذ تأتي الأفكار الموحية من أنشطة مثل تقطيع الأخشاب وإعداد العشاء وقراءة الكتب للأولاد؛ فمثل هذه الأنشطة تخفف من حدة إيقاع الأيام وتمكن فطرتنا التي منحنا الله إياها من العمل على سجيتها.

ـ "فيليب كيه. هاورد"

الترويح عن النفس

هناك العديد من الطرق التى يتبعها الأفراد لإقصاء الضغط بعيدًا عنهم والترويح عن أنفسهم. فما هى الطرق الخاصة بك؟

يختلف الاعتناء بالحدائق عن الإجهاد والتعب فى كل شىء؛ فالإجهاد عبارة عن استعجال وإنهاك، فى حين أن الاعتناء بالحدائق يتميز بوتيرة ذات إيقاع طويل قد يستغرق الموسم بأكمله؛ فالإجهاد هو الشعور بالوهن والضعف؛ ولكن الاعتناء بالحدائق هو عبارة عن التحكم فى كل من مؤنك وبيئتك. وأثناء الاعتناء بالحديقة، فأنت تداوى نفسك - جسدك وعقلك وقلبك وروحك.

- "ويليام جوتليب"
ORGANIC GARDENING

■ ■ ■

تقول أم شابة: "بعد قضاء يوم صعب مع الأطفال، أحب أن آخذ السيارة فى رحلة قيادة، أحب أن أشعر أن بين يدى شيئًا أستطيع التحكم فيه".

- "لورانس بيه. فيتزجيرالد"

■ ■ ■

تُعد ليلة من النوم الجيد هى أفضل ممحاة فى العالم.

- "أوه. أيه. باتيستا"

■ ■ ■

أعطِ للحزن لسانًا؛ فإن الحزن الذى لا نبوح به يثقل القلب المكلوم ويكسره.

- "وليام شكسبير"

■ ■ ■

أولئك الذين يظنون أنهم ليس لديهم الوقت ليمارسوا الرياضة، سيتعين عليهم أن يجدوا الوقت إن عاجلاً أو آجلاً ليمرضوا.

- "إدوارد ستانلى"

■ ■ ■

على جزر القنال بمدينة جيرسى، من على منحدر صخرى يطل على الميناء، وجدت مصادفة مقعدًا رثًا يغطيه الطحالب. منذ قرن مضى حين كان "فيكتور هيجو" فى المنفى يعانى من الاضطهاد فى بلده المحبوب فرنسا، كان يصعد كل ليلة إلى هنا محدقًا فى مشهد غروب الشمس والذى جعله يتأمل بعمق وفى النهاية قد يصعد ويجمع الحصى من مختلف الأحجام

- فى بعض الأحيان صغير وفى بعض الأحيان كبير - ويلقى به إلى الماء فى الأسفل. لم يفوت الأطفال الصغار الذين يلعبون بالقرب منه أن يلاحظوا هذا السلوك. وذات مساء، أقدمت فتاة صغيرة، أكثر جرأة عن باقى الأولاد.

"سيد "هيجو" لماذا تأتى إلى هنا لتلقى بهذه الحجارة؟".

صمت الكاتب العظيم ثم ابتسم برزانة.

"ليست حجارة يا صغيرتى. أنا ألقى بأحزانى فى البحر".

- "أيه. جيه. كرونين"

■ ■ ■

التمشية فى الصباح الباكر بركة لليوم بأكمله.

- "هنرى ديفيد ثورو"


ALL RIGHTS RESERVED UPLOAD BY
Abu bader

خاتمة

قدم لنا هذا الكتاب عرضًا هائلًا لقصص مجموعة من الأفراد؛ إذ قام كل فرد من هؤلاء، فى مراحل مختلفة من حياتهم، باختيار التصرف فى أمر ما واختيار تحديد الهدف والغاية واختيار المبدأ.

والآن، الأمر يرجع لك. فهل ستقوم بالاختيارات الثلاثة؟ وهل ستصبح النجاحات اليومية جزءًا لا يتجزأ من حياتك؟

مرة أخرى، ليست الحياة دومًا يسيرة؛ بل إنها كالأمواج المتلاطمة فى عرض المحيط يتحدى فيها المرء الواحدة تلو الأخرى. وفى وسط مثل هذا الصخب، يبدو أن الحياة أصبحت أكثر صعوبة حتى نتوقف بما يكفى للتفكير مليًا فى اختياراتنا اليومية وما نود أن نقوم به فى حياتنا. وعلى الرغم من ذلك، إن تخصيص وقت لمثل تلك الوقفات مع النفس لتوضيح من نكون وما نريد أن نفعل يعد أمراً فى غاية الأهمية لرفعتنا وتقدمنا كبشر.

وصف "بيل تاميس" بوضوح تأثير مثل تلك الوقفات مع النفس بتاريخ ديسمبر ١٩٨٩:

هناك لحظات خاصة تُرغى فيها الأمواج وتزبد، ويحدث ذلك فى اللحظة التى تصل فيها إحدى الأمواج إلى شاطئ الرمال ثم تتوقف؛ ولم تلبث بعد ذلك أن تنحصر إلى البحر مرة أخرى. ولأقل من ثانية، تتوقف المياه عن الحركة ومن خلال شفافيتها يمكننى أن أرى سطح الأرض فى الأسفل وأرى الصخر والمحار والرمال.

وأحيانًا أفكر فى كم الإشارات التى توصى لنا حقًا بما يدور فى هذه الحياة. وفى أوقات أخرى نعانى من عدم التوازن حين يمر الوقت سريعًا. ثم تنحصر الأمواج وتتراجع لتأتى الموجة التالية وبهذا نفقد تلك اللحظة الخاصة من الوضوح والصفاء مع النفس.

ولكن حين نحظى بالصفاء والوضوح وحين نتوقف عن القيام بأى فعل وحين نشعر بالسكينة، يجب علينا جمع هذه اللحظات وتخزينها بداخل أنفسنا بحيث حين تأتى الموجة التالية – وهى آتية حتمًا – يمكننا أن نحفظ توازننا.

وأتمنى أن تكون هذه المجموعة قد قدمت مثل تلك اللحظات من الصفاء والوضوح لك عزيزى القارئ – تلك اللحظات التى يمكنك أن ترى فيها بوضوح القدرات الكامنة بداخلك والتى تستطيع فيها أن ترى ما وراء أصداف الحياة المتكسرة وما وراء المحن والشدائد، وأن

ترى أيضًا الاختلاف الذى يمكنك أن تحدثه فى حياة من هم حولك. استغرق فى تلك اللحظات واحفظها فى ذهنك بحيث حين تصطدم الأمواج العاتية الخاصة بتوافه الأمور والانشغال بك تتمكن من استرجاعها لتحافظ على رؤيتك سامية مركزًا على أعظم أحلامك.

تطبيق المبادئ

وأظن أنه أثناء قراءتك فى هذه المجموعة أحدثت بعض القصص تأثيرًا صغيرًا فيك. فى حين أنك وجدت البعض الآخر شيقًا وممتعًا، ثم إن هناك قدرًا قليلاً من الرؤى التى تسللت إليك وحفزت أحد الأعصاب الهادئة بداخلك لتقول لك: "هذا ما أحتاج إلى القيام به على نحو أفضل". وأثناء ما تفكر فى تلك الرؤى، تأمل الاقتراحات التالية حتى تحقق الاستفادة القصوى من هذا الكتاب.

الاقتراح ١: ابدأ بنفسك

أتمنى أن تشارك الآخرين فى قراءة هذه القصص. أتمنى حقًا أن يشارك الآباء أبناءهم وأن يشارك أرباب العمل موظفيهم وأن يشارك المدرسون طلابهم وأن يشارك الأصدقاء بعضهم البعض فى قراءة القصص والمبادئ الموجودة بهذه المجموعة؛ ولكننى أؤمن بقوة أن أعظم قيمة يمكنك تحقيقها من هذا الكتاب ستأتى حين تستفيد منه أنت أولاً حين تطبق تلك المبادئ فى حياتك؛ لذا، أفسح الطريق للتغيير الداخلى وفكر مليًا وأولاً فى تلك الجوانب من حياتك التى تشعر بعظيم الحاجة إلى تحسينها.

الاقتراح ٢: ابدأ بالفكرة العامة، ثم ركز

استعرض هذه المجموعة ككل من أجل التوصل إلى منظور عام وشامل للمبادئ وكيفية تطبيقها بالنسبة لك. حدد الرؤى المفضلة بالنسبة لك، ثم حدد مبدأين أو ثلاثة بحيث إذا طبقتها فى حياتك على نحو أفضل ستساعدك على نحو أكثر مباشرة فى تحقيق أحلامك وقدراتك الكامنة. اعمل على تحسين هذين الجانبين أو الثلاثة لبعض الوقت، ثم واصل سعيك. قاوم إغراء محاولة تحسين كل شىء دفعة واحدة.

الاقتراح ٣ : حدد أهدافًا محددة وواقعية

حدد الأهداف التى ستطور حياتك بحيث لا تكون فى غاية الصعوبة أو فى غاية السهولة. حدد إطارًا زمنيًا بحيث لا يكون بعيدًا للغاية أو قريبًا للغاية. أى كن محددًا. لا تقل فقط: "سأحاول هذا الأسبوع أن أكون أكثر رقة وكرمًا"، بدلاً من ذلك حدد طرقًا معينة ستكون بها أكثر رقة وكرمًا. وفى معظم الحالات، من المفيد أن تضع وقتًا محددًا حين تحاول أن تكون أكثر

رقة وكرمًا مثل تحديد موعد الغداء مع أولادك المراهقين أو تحديد موعد النوم لصغارك أو تحديد موعد مراجعة الأداء مع موظفيك؛ إذ تأتيك قوة هائلة من وضع جدول زمنى لخططك وأهدافك.

الاقتراح ٤: ابدأ صغيرًا ولكن ابدأ فحسب

فى كثير من الأحيان حين نشعر بحافز لإنجاز الإسهامات العظيمة، تأتى لأذهاننا أفكار سلبية: *أوه، أنا مشغول للغاية، فكيف يتسنى لى أن أقوم بالمزيد؟ أو ليس لدى وفرة من المواهب أو الموارد، إذن فما قيمتى؟* وقد يجد بعض منا أنفسهم يتمنون العيش فى عصور سابقة، معتقدًا أنه: *من الممكن أن أكون حقًا شخصًا ذا مكانة لو كنت وُلدت فى تلك الأيام.* إلا أن الحقيقة هى أنه ليس من المفيد أبدًا تضييع الوقت فى الشعور بقلة القيمة أو قلة الثقة بالنفس أو تمنى العيش فى عصر آخر؛ فهذا هو زمننا ويجب أن نحقق أقصى استفادة منه هذا إذا كنا نريد الشعور بالسلام مع أنفسنا ومع الأشياء التى نشرع فى القيام بها. لذا، ابدأ اليوم وافعل شيئًا – ولو شيئًا صغيرًا ولو لشخص واحد.

الاقتراح ٥: شارك الآخرين

إن أفضل الطرق لتعلم أحد المبادئ هو تعليمها؛ فعلى سبيل المثال، إن كنت ولى أمر، فربما تريد أن تختار أحد المبادئ كل أسبوع لتعلمه للآخرين لأولادك ليطبقوه فى حياتهم. شاركهم بقصة أثناء تناول الوجبات أو فى أى وقت آخر مناسب، ثم استعن بالمقولات المقتبسة والحكايات على مدار الأسبوع حتى تدعم المبدأ. أو إن كنت رجل أعمال فربما تريد أن تجد طرقًا لدمج المبادئ فى الاجتماعات الأسبوعية لتحث على العمل الجماعى بفاعلية. وكما أن هناك أفرادًا يتمتعون بالنجاحات اليومية، فإن هناك فرقًا ومؤسسات تستعرض النجاحات اليومية، وخصوصًا عند مقارنتها بالمؤسسات والفرق التى تحقق نجاحات قصيرة الأجل. مهما يكن دورك، ثق فى إبداعك فى اكتشاف طرق تعليم المبادئ الموجودة فى هذه المجموعة. فستتعلم الكثير.

الاقتراح ٦: كن صبورًا

هذا لا يعنى أن تتساهل مع نفسك لأنك بحاجة حقًا للدخول فى تحد معها؛ ولكن فى ذات الوقت، لا تقف عند كل هفوة صغيرة. ولا تنس أن تثنى على نفسك لما أنجزته. تنمية الذات هى مجال غض – يستحق الوقت والاحترام. لذا اعمل بكد وحقق تقدمًا بصفة يومية وقم بحدث مهم ذى معنى. تذكر أن "ديويت" و"ليلا والاس" تركا ميراثهما فى اقتباس واحد وفى قصة واحدة وفى طبعة واحدة على حدة؛ فلم يقوما بهذا بين عشية وضحاها أو على دفعة واحدة. بالإضافة إلى ذلك، فإن النجاحات اليومية طريقة العيش – فرصة يومية خطوة بخطوة –

وليست مجرد حدث فردى. ولهذا، كن صبورًا مع نفسك وثابر وسيتحقق الأمر.

وأعتقد أن كل اقتراح من هذه الاقتراحات الستة سيساعدك على تحقيق المبادئ التى يحتويها هذا الكتاب، إلا أننى أريد تقديم اقتراح أخير: تخيل صورة فى ذهنك، صورة بخيالك لنفسك كشخص قادر على تغيير نفسه. وستتذكر أننى تمنيت فى المقدمة أن تحقق هذه القصص ثلاث نتائج؛ أولاً، تمنيت أن تجد إحساسًا بالسلام الداخلى والاستمتاع بالقراءة - ملجأ من العواصف ومصدرًا للأمل. ثانيًا، تمنيت أن تتوصل لرؤى بخصوص كيف يمكنك أن تحصل على المزيد من هذه الحياة وأن تعطى المزيد. وأتمنى أن يكون هذان الهدفان قد تحققا بالنسبة لك بعد قراءتك لهذا الكتاب.

وعلى الرغم من ذلك، إنها النتيجة الثالثة التى أتمنى حقًا أن تصبح صورة ثابتة فى ذهنك، وهى صورة لنفسك بعد أن أصبحت قادرًا على تغيير حياتك - أصبحت شخصًا يستغل السلبيات أو كل ما هو محايد ويحوله إلى شىء إيجابى. تخيل نفسك كشخص يبحث عن الفرص على نحو استباقى من أجل القيام بإسهام ذى معنى؛ وليس كشخص يسعى لإيجاد هدفه فى الحياة فحسب، بل يساعد الآخرين فى إيجاد أهدافهم أيضًا. تخيل نفسك شخصًا محفزًا على التغيير. وألزم نفسك لتصبح مرشدًا وليس حكمًا، نموذجًا وليس ناقدًا.

عالم اليوم فى حاجة إلى أناس أمثالك. لذا، ثق بنفسك، وثق بالمبادئ وابدأ من الآن. قم باختيار حرية التصرف. قم باختيار الهدف. قم باختيار المبادئ. وأثناء قيامك بذلك، لا تتوقف مطلقًا عن الشعور بالسلام الداخلى مع النفس والإحساس بالرضا على المستوى الشخصى والذى يأتى من خلال عيش حياة مليئة بالنجاحات اليومية.

شكر وتقدير

بالطبع هناك الكثيرون الذين يستحقون الثناء والتقدير لمجهودهم الفنى وجهدهم الذى بذلوه لجمع هذه القصص، ونخص بالثناء والتقدير فريق مجلة ريدرز دايجست المكون من جاكى ليو وهارولد كلارك وساندى ماكورميك هيل ومارسيا روكوود وموريين ماكى لإسهامهم فى تجميع هذه المجموعة؛ وكذلك رايمو موياس وكريس كافنوف وإريك شراير لتشجيعهم ودعمهم لهذا المشروع منذ مراحله المبكرة. ونخص بالثناء والتقدير أيضًا نانسى كلارك لبراعتها فى تحرير الكتاب وتحليها بالصبر لتلبية الاحتياجات المتنوعة. بالإضافة إلى ذلك، أعرب عن عظيم الشكر والامتنان لبويد كريج بمؤسسة فرانكلين كوفى لإسهامه وقيادته خلال المشروع وكذلك جولى جيلمان لمساعدتها من الناحية الإدارية والناحية الفنية، والوكيل الأدبى الخاص بى، جان ميللر وزوجها شانون مايزر مارفن. ونتقدم بخالص الشكر والتقدير لدار نشر روتليدج هيل بريس وما تشمله على مواهب باميلا كليمنتس وجيفرى ستون ولورا تروب وبراين ميتشيل. وفى النهاية، أعبر عن خالص امتنانى لزوجتى، ساندرا، وأبنائنا وأزواجهم، وكل أحفادنا لدعمهم وأفكارهم الموحية لعيش حياة مليئة بالنجاحات اليومية.

ملاحظات

جميع القصص الواردة بهذا الكتاب ظهرت من قبل فى مجلة "ريدرز دايجست"، وقام المساهمون والناشرون التاليون بكل شكر وتقدير منا بمنحنا حق إعادة طبع هذه القصص.

STORIES

"The Cellist of Sarajevo" by Paul Sullivan from *Hope* (March/April 1996). Copyright © 1996 by Paul Sullivan.

"The Law of Unselfishness" by Fulton Oursler from *Christian Herald* (August 1946). Copyright © 1946 by Christian Herald Assn., Inc.

"The Boy Who Couldn't Read" by Tyler Currie from *The Washington Post Magazine* (February 23, 2003). Copyright © 2003 by Tyler Currie.

"Pope John Paul II" from *John Paul the Great,* Copyright © 2005 by Peggy Noonan. Published by Viking, a member of Penguin Group (USA) Inc.

"How Love Came Back" by Tom Anderson from *Guideposts* (August 1985). Copyright © 1985 by *Guideposts.*

"I Intend to Make It" by Betty Ford with Chris Chase from *The Times of My Life,* Copyright © 1978 by Betty Ford. Permission granted by William Morris Agency.

"Maya's Journey Home" by Maya Angelou from *I Know Why the Caged Bird Sings,* Copyright © 1969 and renewed 1997 by Maya Angelou. Published by Random House, Inc., (USA) and Virago Press (UK).

"The Man Who Said No to $1 Million" by Joseph V. Paterno and Bernard Asbell from *Paterno: By the Book.* Copyright © 1989 by Joseph V. Paterno and Bernard Asbell. Reprinted by permission of Regina Ryan Publishing Enterprises, Inc.

"Catch of a Lifetime" by James P. Lenfesty from *The Minneapolis Star Tribune* (May 15, 1988). Copyright © 1988 by James P. Lenfesty

"Coming to My Senses" by Sarah Ban Breathnach from *Romancing the Ordinary,* Copyright © 2002 by Simple Abundance®, Inc. Published by the Simple Abundance Press/Scribner.

"A Lesson from the Mound" by Beth Mullally from *Times Herald-Record* (Sept 28, 1993). Copyright © 1993 by *Times-Herald-Record.*

"Where the Sun Spilled Gold" by Jaroldeen Edwards from *Things I Wish I'd Known Sooner,* Copyright © 1997 by Jaroldeen Edwards. Published by Pocket Books, a division of Simon & Schuster, Inc.

"Here's Johnny!" by Ed McMahon from *Here's Johnny!,* Copyright © 2005 by Ed McMahon. Published by Rutledge Hill Press.

"Johnny Lingo's Eight-Cow Wife" by Patricia McGerr from *Woman's Day* (November 1988). Copyright © 1988 by Patricia McGerr. Permission granted by Curtis Brown Ltd.

"Lend an Ear" by Roberta Israeloff from *Woman's Day* (July 13, 1999). Copyright © 1999 by Roberta Israeloff

"It's About Time" by Noah Gilson from *Medical Economics* (March 22, 2002). Copyright © 2002 by Advanstar Communications, Inc.

"Crash Course" by Michael Collins from *Hot Lights, Cold Steel* Copyright © 2005 by Michael J. Collins. Published by St. Martin's Press, Inc.

"Different Strokes" by Jeanne Marie Laskas from *The Washington Post Magazine* (March 12, 2000). Copyright © 2000 by Jeanne Marie Laskas.

"A Little Human Happiness" by Albert P. Hour from *The Lion* (May 1971). Copyright © 1971 by Lions International. -

"If I Had My Life to Live Over" by Erma Bombeck. Copyright (C) 1979 by Field Enterprises Inc.

"Brick by Brick" by Bill Shore from *The Cathedral Within,* copyright © 1999 by William H. Shore. Published by Random House, Inc. Reprinted by permission of Random House and SLL/Sterling Lord Literistic, Inc.

"Riding the Bus With Beth" by Rachel Simon from *Riding The Bus With My Sister,* copyright © 2002 by Rachel Simon. Published by Houghton Mifflin Co.

"Lighten Your Load" by Edward Sussman from *Worth* (September 1999). Copyright © 1999 by *Worth.*

"Lure of the Detour" by Nancy Blakey from *Eastside Parent* (July 1995). Copyright © 1995 by Nancy H. Blakey.

QUOTATIONS

Ricky Byrdsong [page 262] *Coaching Your Kids in the Game of Life,* Copyright © 2000 by Ricky Byrdsong, with Dave and Neta Jackson. Bethany House Publishers.

Bud Greenspan [page 304] "The Greater Part of Glory" by Bud

Greenspan, from *Parade* (April 21, 1994), Copyright 0 1994 by Bud Greenspan.

David Wallechinsky [page 303] *The Complete Book of the Olympics: 1992 Edition*, Copyright @ 1992 by David Wallechinsky. Permission granted by Ed Victor Ltd.

Jeffrey K. Salkin [page 390], *Being God's Partner: How to Find the Hidden Link Between Spirituality and Your Work*, Copyright @ 1994 Jeffrey K. Salkin. Permission granted by Jewish Lights Publishing, P.O. 237, Woodstock, VT 05091 www.jewishlights.com



نبذة عن مؤسسة "فرانكلين كوفى"

رسالة المؤسسة

نحن نحفز النجاح داخل الأفراد والمؤسسات فى أى مكان.

تعد مؤسسة "فرانكلين كوفى" (مسجلة فى سوق الأوراق المالية بنيويورك) مؤسسة رائدة على المستوى العالمى فى مجال التدريب الفعال وأدوات الإنتاج وخدمات التقييم للمؤسسات والأفراد، وتساعد مؤسسة "فرانكلين كوفى" المؤسسات على النجاح من خلال تحرير قدرات القوى العاملة بكل مؤسسة للتركيز على تحقيق أهم أولوياتها. من بين عملائها ٩٠ بالمائة من الشركات والمؤسسات التى ورد ذكرها وتصنيفها فى مجلة "فورشين هاندرد" وأكثر من ٧٥ بالمائة من الشركات والمؤسسات التى ورد ذكرها وتصنيفها فى مجلة "فورشين فايف هاندرد" وآلاف من الأعمال التجارية الصغيرة والمتوسطة بالإضافة إلى العديد من الهيئات الحكومية والمعاهد التعليمية. وتصل كل من المؤسسات والأفراد إلى منتجات وخدمات مؤسسة "فرانكلين كوفى" من خلال التدريب الشامل، ومقدمى الخدمة المعتمدين، والتدريب المعتمد على شخصين، وورش العمل العامة والقوائم والمتاجر والموقع الإلكترونى: *www.franklincovey.com*. ولمؤسسة "فرانكلين كوفى" ما يقرب من ١٥٠٠ شريك يقدم الخدمات المهنية والمنتجات فى الولايات المتحدة الأمريكية ولسبعة وثلاثين مكتبًا عالميًا يقدم خدمات لأكثر من ١٠٠ دولة.

البرامج والخدمات

دراسة وتقييم الكفاءة التنفيذية (*من أجل مساعدة القادة على تقييم "الكفاءة التنفيذية" الخاصة بمؤسساتهم*)

ورشة عمل العادات السبع للناس الأكثر فعالية

ورشة عمل العادات السبع للمديرين الأكثر فعالية

جلسة المبادئ الأربعة للعمل التنفيذى

التركيز: ورشة عمل تحقيق أسمى أولوياتك

ورشة عمل الأدوار الأربعة للقيادة ونظام التخطيط الخاص بمؤسسة "فرانكلين كوفى"

للمزيد من المعلومات عن منتجات وخدمات مؤسسة "فرانكلين كوفى"،

رجاء الاتصال: 1776_868_888_1 أو 1776_817_808_1 أو زوروا موقعنا

www.franklincovey.com

نبذة عن "ستيفن آر. كوفى"

"**ستيفن آر. كوفى**" هو خبير القيادة العالمى الجدير بالاحترام وخبير فى شئون الأسرة ومدرس ومستشار خاص للشركات والمؤسسات ومؤلف كرس حياته لتعليم كيفية العيش والقيادة على أسس ومبادئ لبناء الأسر والمؤسسات. وهو حاصل على ماجستير فى إدارة الأعمال من جامعة هارفارد وحاصل على دكتوراه من جامعة بريجهام يونج؛ حيث كان يعمل كأستاذ للسلوك المؤسسى وإدارة الأعمال.

دكتور "كوفى" مؤلف العديد من الكتب التى لاقت الرواج والانتشار بما فيها الكتاب الذى حقق أفضل مبيعات على مستوى العالم، *العادات السبع للناس الأكثر فاعلية*، والذى أطلق عليه أكثر كتب إدارة الأعمال تأثيرًا فى القرن العشرين وهو أحد أفضل كتب الإدارة المؤثرة على الإطلاق. وبيعت منه أكثر من ١٥ مليون نسخة بـ ٣٨ لغة حول العالم. ومن ضمن الكتب التى حققت أفضل مبيعات: *The 8th Habit: From Effectiveness to Greatness* و*Principle-Centered Leadership* and *The Nature of Leadership and Living the 7 Habits*، وكذلك كتابى " *إدارة الأولويات: الأهم أولًا* " و" *العادات السبع للأسر الأكثر فعالية* " وهو بذلك بيع له أكثر من ٢٠ مليون كتاب.

وكوالد لتسعة أبناء وجد لسبعة وأربعين حفيدًا، تسلم جائزة الأبوة لعام ٢٠٠٣ من المبادرة القومية للأبوة والتى يقول عنها إنها أكثر الجوائز التى تهمه. ومن ضمن الجوائز الأخرى التى تسلمها دكتور" كوفى "جائزة توماس مور كولديج مادليون لاستمراره فى خدمة الإنسانية وجائزة الجمعية القومية للخطباء: خطيب العام لعام ١٩٩٩ وجائزة" توستماستر جولدن جافيل" لعام ٢٠٠٤ وجائزة الرجل العالمى للسلام لعام ١٩٩٨، وجائزة المقاول العالمى للعام وجائزة المقاول العالمى لعام الإنجازات مدى الحياة وجائزة قيادة المشاريع. بالإضافة إلى ذلك، فإن دكتور" كوفى "معروف بأنه أحد أكثر ٢٥ أمريكيًا ذا نفوذ وتأثير حسب تصنيف جريدة "تايم ماجزين"، كما أنه حصل على الدكتوراه ثمانى مرات.

ومما هو جدير بالذكر أن دكتور" كوفى "شارك فى تأسيس مؤسسة" فرانكلين كوفى" وهو نائب المدير؛ وقائد عالمى فى التدريب على الفعالية وأدوات الإنتاج وخدمات التقييم للمؤسسات والأفراد. وتقوم المؤسسة بتدريس رؤية دكتور" كوفى "وقواعد السلوك الخاصة به والحماس الذى يدعو له من أجل تحفيز النجاح داخل الأفراد والمؤسسات فى أى مكان.

www.StephenCovey.com

الفهرس

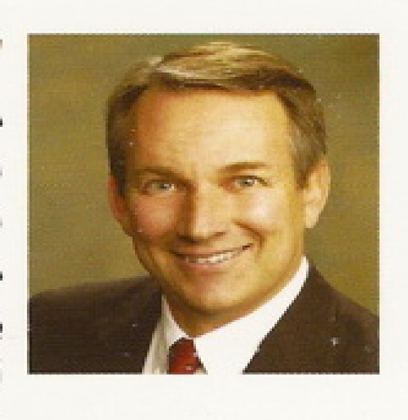
يعد "ستيفن آر. كوفي" من أكثر ٢٥ أمريكيًا من ذوي النفوذ والتأثير حسب تصنيف جريدة "تايم ماجزين"، وهو مؤلف العديد من الكتب التي لاقت الرواج والانتشار بما فيها الكتاب الذي حقق أفضل مبيعات على مستوى العالم، العادات السبع للناس الأكثر فعالية، والذي بيعت منه أكثر من ١٥ مليون نسخة حول العالم.





مجلة ريدرز دايجست هي جزء من اتحاد ريدرز دايجست (والمسجلة في سوق الأوراق المالية بنيويورك)، وتصدر بإحدى وعشرين لغة في خمسين طبعة وتصل إلى ٨٠ مليون قارئ حول العالم كل شهر. وتحتفي المجلة بأفضل النماذج البشرية وتقدم مزيجًا من التحقيقات الخاصة والدعابة والخدمات الشخصية والقصص التي تصب في مصلحة البشرية.

"ديفيد كيه. هاتش" هو مستشار متخصص في مجال القيادة والفعالية على مستوى المؤسسات والشركات، ومن خلال مساره المهني هذا استطاع أن يجوب أكثر من ثلاثين دولة؛ حيث أفادت أدوات التقييم الخاصة به العديد من الشركات والمؤسسات التي ورد ذكرها في مجلة "فورشين فايف هاندرد" وأكثر من نصف مليون قائد حول العالم.



نجاحات عظيمة يومية

كتاب يزودك بالأدوات اللازمة للاستفادة من أقصى القدرات الكامنة بداخلك

Inspiration for a Meaningful Life

Everyday Greatness



Insights and Commentary by

Stephen R.Covey

Compiled by David K. Hatch

نظرًا لاحتواء كتاب *نجاحات عظيمة يومية* على وفرة من الحكمة التي جاءت على صفحات مجلة *ريدرز دايجست*، سيطلعك الكتاب - عزيزي القارئ - على قصص مؤثرة وجذابة عن حياة عاشها الأفراد ومروا فيها بكثير من المحن والتحديات. وتمثل الأعمال التي قام بها مثل أولئك الأشخاص المتنوعين مثل "مايا أنجيلو" و"جاك بيني" و"هنري ديفيد ثورو" و"جو بترنو" نماذج مشرقة لأشخاص يقودون حياتهم. وتساعد تأملات "ستيفن كوفي" وتعليقاته القراء على تطبيق هذه المبادئ في حياتهم.

نجاحات عظيمة يومية

عزيزي القارئ يحثك هذا الكتاب على القيام بثلاثة اختيارات مهمة كل يوم:

١. حرية التصرف ـ طاقتك

٢. حرية اختيار الهدف والنتيجة ـ وجهتك وغايتك

٣. حرية اختيار المبادئ ـ وسائل تحقيق أهدافك

"أولاً، أود أن تجلس وتسترخي وتستمتع بالقراءة. ثانيًا، أود أن تكون مجموعة القصص هذه مصدرًا للإلهام للحصول على القليل مما تعطيه الحياة - وبالطبع إعطاء القليل للآخرين أيضًا. ثالثًا، أود أن تثير هذه المجموعة من القصص بداخلك رغبة أكبر تجاه التحول والتغيير". - "ستيفن كوفي"



مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...not just a Bookstore

6 281072 063856
282204700